

## **Elämäntapamuutos**

Medstep perehdytysopas valmentajille

Eveliina Naulo

Liikunnan- ja vapaa-ajan koulutus-  
ohjelma 2013



<b>Tekijä tai tekijät</b> Eveliina Naulo	<b>Ryhmä tai aloitusvuosi</b> 2012
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Elämäntapamuutos - <b>MEDSTEP PEREHDYTY SOPAS VALMENTAJILLE</b>	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 37 + 24
<b>Ohjaaja tai ohjaajat</b> Sanna Vuorio	
<p>Työn tavoitteena on tukea elämäntapamuutoksen parissa työskentelevien valmentajien työtä ja yhtenäistää Medstep yrityksen perehdytysprosessia. Medstep on kokonaisvaltaisia liikunta- ja hyvinvointipalveluita yksilöille ja yrityksille tuottava yksityinen yritys.</p> <p>Perehdytysopas on tehty yhteistyössä Medstepin henkilökunnan kanssa ja se on tarkoitettu yrityksen työntekijöiden käyttöön uusien valmentajien perehdytysprosessia tukemaan. Oppaan avulla voidaan perehdyttää käytännönasioiden pariin myös muita työntekijöitä.</p> <p>Opas sisältää tietoa yrityksestä, henkilöstöstä, konseptista sekä käytännön toimintatavoista. Elämäntapamuutokseen sopii valmennusmenetelmäksi Prochaskan &amp; DiClementen transteoreettinen muutosvaihemalli, jota on käytetty hyvin paljon erilaisissa käytöksen muutokseen tähtäävissä projekteissa.</p> <p>Valmentaminen helpottuu, kun on teoreettinen malli muutoksen etenemisestä. Muutos on kuitenkin aina yksilöllinen prosessi. Valmentajan tärkeimpiä tehtäviä on motivoida henkilöä yksilöllisesti, olla tukena ja käsitellä muutokseen vaadittavia toimenpiteitä sekä valmistaa niin sanottuihin muutokseen kuuluviin repsahduksiin. Sisäinen motivaation luominen on onnistumisen ydin. Tulee kuitenkin muistaa, että muutosta ei voi tehdä asiakkaan puolesta.</p> <p>Huolellinen perehdytys lisää työntekijöiden sitoutumista ja työviihtyvyyttä. Yrityksen toiminnan kannalta on myös todella tärkeää, että perehdytys on yhtenäistä ja pitää kaikille sisällään samat asiat. Brändin luomisen kannalta on olennaista, että kaikki puhuvat ja toteuttavat palveluita samalla tavalla.</p> <p>Tulevaisuudessa oppaaseen voisi liittää case – esimerkkejä asiakkaista, jotka ovat läpikäyneet elämäntapamuutoksen. Tutkimuksia voisi tehdä kyselyjen muodossa sekä valmentajille/ työntekijöille, joita oppaan avulla on perehdytetty, ja tutkia sen soveltuvuutta tähän tarkoitukseen sekä sen vastaavuutta käytännön toiminnan kanssa. Sen lisäksi kyselytutkimuksen voisi tehdä asiakkaille valmennuksen onnistumiseen liittyen; miten he ovat kokeneet valmentajan toiminnan tukevan elämäntapamuutoksen toteuttamista.</p>	
<b>Asiasanat</b> Elämäntapa, elämänmuutokset, valmennus, elämänhallinta, perehdyttäminen, hyvinvointi	

– Degree Programme in Sports and Leisure Management

<b>Author(s)</b> Eveliina Naulo	<b>Group or year of entry</b> 2012
<b>The title of thesis</b> <b>TRANSTHEORETICAL MODEL OF BEHAVIOUR</b> <b>CHANGE LIFESTYLE</b> <b>INTRODUCTION GUIDEBOOK TO MEDSTEP</b> <b>HEALTHCOACH</b>	<b>Number of report pages and attachment pages</b> 37 + 24
<b>Advisor(s)</b> Ms. Sanna Vuorio	
<p>The objective of this work is to support coaches who work with lifestyle changing processes and to unify the introduction process of Medstep company. Medstep is a private company that offers a variety of fitness and wellbeing services. This guidebook can be used to introduce other employees to the basics of the introduction process.</p> <p>The guidebook includes information on the company, staff, concept and the practical proceedings in the company. In this lifestyle changing process, the frequently used coaching model of Prochaska &amp; Diclemente's transtheoretical behavioral change is used.</p> <p>The most important tasks of the coach is to motivate the person individually, to support and help dealing with the actions regarding the change and to prepare the individual for the downfalls included in the changing process. Creating the inner motivation is the key to success.</p> <p>In the future case examples of clients, who have gone through the lifestyle change process, could be added in the guidebook. Research could be done with inquiries to both coaches and staff, who have been introduced with this guidebook, and to explore the possibility of its use and correspondence with daily proceedings.</p>	
<b>Key words</b> <b>health, lifestyle, transtheoretical model of behaviour change, lifestyle change, coaching, life control, guidebook</b>	

# Sisällys

1	Johdanto .....	1
2.	Elämäntapamuutos.....	5
2.3	Muutoksen eri vaiheet ja etenemistä edistävä ohjaaminen.....	6
2.4	Elämäntavat arjessa ja pienet muutokset.....	11
2.5	Haasteet .....	14
2.6	Henkinen hyvinvointi .....	15
3	Elämäntapamuutosta tukeva valmentaminen .....	16
3.1	Valmentajan tuki ja rooli muutoksessa .....	16
3.2	Tavoitteet ja tavoitteiden asettelu.....	16
3.3	Motivaatio.....	15
3.4	Sitoutuminen .....	18
3.5	Oman päätöksenteon vahvistaminen.....	18
4	Medstep ja perehdytysopas uusille valmentajille – produkti.....	19
4.1	Tavoite .....	19
4.2	Kohderyhmä .....	20
4.3	Sisältö .....	21
5	Pohdinta.....	24
	Lähteet.....	25
	Liitteet.....	26
6.	Medstep perehdytysopas Terveysvalmentajille.....	1

# 1 Johdanto

”Ole se muutos, jonka haluat maailmassa nähdä ” (Mahatma, G.13/09/2013 Taalari-tehdas).

Prochaskan ja DiClementen (1994; Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki, 2009, 61) kehittämän muutosvaihemallin mukaan muutoksen tekeminen on pitkäjänteinen ja vaiheittain etenevä prosessi. Muutos vaatii aina uuden oppimista ja omien arvojen poh-  
timista.

Muutoksien tekeminen arjen kiireiden lomassa ei ole helppoa. Jokaisella on omat ru-  
tinoituneet toimintatavat, uskomukset ja arvot. Toimintatavat ovat opittuja ja pois op-  
piminen on mahdollista, jos vain haluaa.

Tänä päivänä tiedosta ei ole pulaa. Pikemminkin ongelmana on runsaan ja  
ristiriitaisen tiedon tulkinta sekä tarkoituksien selvittäminen. Esimerkiksi  
Pursiainen (2009, 35) kertoo, että ravitsemussuositukset ovat kompromisseja, joissa  
huomioidaan kuluttajan tottumukset, maatalouden ja kaupan intressit sekä terveys.

Jokaisella on varmasti peruskäsitys, mikä olisi terveellistä. Miksi kuitenkin ajaudutaan  
omaa terveyttä vahingoittaviin elintapoihin?

Nykyisin elämäntapoihin liittyy paljon myös sosiaalisia tilanteita, viestejä sekä tunteita.  
Yltäkylläisyyden yhteiskunnassa ei riuduta nälässä, tai juosta ruuan perässä. Ravinto ei  
merkitse enää eloonjäämistä tai suvun jatkamista, vaan seurustelua, makuelämyksiä ja  
ajanvietettä.

Elämäntapamuutos on ajankohtainen aihe yhteiskunnassamme, jossa ylipainoisten  
määrä on jo pitkään ollut EU: maiden kärjessä, joka käy ilmi Terveyskirjasto (2008)  
sivustolla esitettävästä taulukosta (Liite3).

Elämäntavoilla on merkittävä rooli kansansairauksien ennaltaehkäisyssä, ja lääketeetö-  
män hoidon hyödyt tiedetään laajasti. Pienet liikunta- ja ravitsemuskäytöksen muutok-  
set vaikuttavat merkittävästi elämäntapojen laatuun. Kansalaisia tulisi enemmän kan-

nustaa terveysneuvonnan avulla suosimaan terveellisiä elämäntapoja. Valmennustavaksi soveltuu erittäin hyvin muutosvaihemalli, jossa muutoksen tekeminen nähdään pitkäjänteisenä prosessina. (Haarala, Honkala, Mellin & Tervakanto- Mäentausta 2008, 155.)

Pursiainen (2009, 35) toteaa, Suomessa elää kansa, joka lihoo ja sairastuu yhä enemmän kansansairauksiin, jonka tilastotkin osoittavat.

Miten tähän on tultu?

Yhteiskunta sairastaa kiirettä ja ihmiset tekevät yhä enemmän töitä, kiireiset ihmiset eivät ehdi huolehtimaan tarpeeksi itsestään, vaan istuvat yhä enemmän paikoillaan. Fyysisellä aktiivisuudella ei ole enää paikkaa elämästä selviytymisessä, koneet ja apuvälineet ovat tehneet arjesta passiivista. Energiankulutus ja kehontuntemus ovat kadonneet ja tilalle on tullut mukavuus ja passiivisuus. Mukavuudenhaluinen, kiireinen työntekijä ei tavoittele fyysisiä haasteita tai ravinteikkaan ruuan valmistamista perheen kanssa, vaan mieltymyksiä ja asioiden sujumista helposti ja nopeasti.

Media on ottanut otteen ravitsemuksessa yhdessä mieltymyksiä vastaavan tarjonnan kanssa, kaupanhyllyt notkuvat teollisuuden valmistamia ihmismielen mielihaluja ruokkivia ruoka-aineita, joiden tarkoituksena on myynti eikä niinkään kansanterveys. Kiireessä ja väsymyksen vaikutuksesta ei valintoja ehditä punnita tai miettiä niiden vaikutuksia, vaan eletään vain omassa oravanpyörässä, jossa käsitys omasta hyvinvoinnista alkaa hämärtyä. Omasta olotilasta tulee normaali. Ongelmat kielletään ja niitä pöytäan suklaalevy kainalossa sohvalle tai viinilasilliselle työkaverien kanssa, ja lounaalla kebab kuitataan kiireen syyksi ja saadaan sillä hyväksyntä omalle toiminnalle.

Toimintatapoihin kätkeytyy paljon tunteita, valinnat kuvastavat kokonaistilannetta. Elämästä pitää nauttia, mutta kuten jo viisaat esi-isät ovat ajatelleet terveyttä, tulisi se olla prioriteetti yksi myös nyky-yhteiskunnassa.

Ravitsemuskouluttaja Pursiainen (2009, 33) kertoo: ” Ravitsemus on yksi suurimmista mahdollisuuksista edistää terveyttä. ”

Olisi hienoa, jos terveyden edistämisestä tulisi suomalaisten yhteinen asia.

Miten tämä yhteiskunta selviytyy nykyajan haasteista?

Kujanen & Makkonen (2009, 6) kuvailevat, että iso osa ihmisistä ei enää löydä paikkaansa yhteiskunnassa, jossa kaikki on mahdollista. Toiset kaipaavat yhteiskunnan suuntaviittoja miten edetä elämässä ja toiset rakastavat rajattomia mahdollisuuksia. Yhteiskunta on muuttunut paljon lähivuosina, kuten Katainenkin (14/8/2013) toteaa ja tiedostaa muutokset.

Kataisen (14/8/2013) mukaan kansalaisiin pitäisi luoda luottamusta sekä ajatusta yhdessä hyvän tekemisestä. Kataisen mukaan yksilöllistyvässä yhteiskunnassa tulisi tuoda esille miten yhteiskunta on muuttunut esimerkiksi ikärakenteeltaan, ja ottaa nämä seikat huomioon päätöksenteossa. Suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle, resurssit eivät riitä riittävien terveyspalveluiden järjestämiseen ja yhä nuorempi polvi on huonommassa kunnossa.

Jokainen yksilö kantaa vastuun omasta hyvinvoinnistaan ja valinnoillaan voi vaikuttaa. Jokainen haluaa voida hyvin, eikä siihen vaadita taikoja vaan arjen yksinkertaisia pieniä asioita. Täytyy vain olla aikaa pysähtyä hetkeksi, ja halua tehdä pieniä valintoja, joilla edistää omaa hyvinvointiaan.

Terveellinen elämä ei ole tylsää, se on makurikasta, virkistävää ja energistä. Jos jokainen tietäisi miten hyvä olo on, kun keho voi hyvin, niin he tekisivät kaikkensa sen saavuttamiseksi. Valitettavasti nykyihminen haluaa kaiken olevan helppoa ja mukavaa, ja asioiden eteen pinnistely tuntuu vastenmieliseltä. Pitkäjänteinen työskentely kuitenkin palkitaan ja palkinto tuntuu vieläkin makeammalta, kun sen eteen on itse työskennellyt. Muutoksesta tulee yhtä konkreettinen kiitos kuin omilla käsillä talon rakentamisesta. Keho on kuin temppeli, hyvinvoinnin tyyssija, jossa mieli ja keho ovat yhtä, jota tulee kunnioittaa ja kuunnella.

Tämän työn tavoitteena on antaa (Medstepin) valmentajille työkaluja elämäntapamuutosta tukevan valmentamisen toteuttamiseen sekä yhtenäistää Medstepin perehdytysprosessia. On tärkeää, että elämäntapamuutoksen kanssa työskentelevillä on tarpeeksi

tietoa muutoksesta, sekä keinoja elämäntapamuutoksen läpi viemiseen. Toisaalta taas on hyvä ymmärtää, ettei elämäntapamuutos on suoritus, vaan pitkäkestoinen ja ainutlaatuinen prosessi, joka vaatii kaikkia elämän osa-alueiden ja arjen aikataulujen huomioimista. Hyviä tuloksia on saatu monissa projekteissa muutosvaihemallin avulla, sen vuoksi tässä työssä käydään läpi muutosvaihemallia ja pohditaan valmentajan keinoja kunkin vaiheen tukemiseksi.

Medstepin henkilökunnan lisäksi perehdytysopasta voidaan hyödyntää muissa yrityksissä uusien työntekijöiden perehdytysprosessin suunnittelemiseen tai oppaiden tekemisessä. Perehdyttäminen on tärkeä vaihe, se vaikuttaa todella paljon työviihtyvyyteen, työn sujuvuuteen ja työhön sitoutumiseen. On kuitenkin vaikea sisäistää paljon uusia asioita kerralla, joten perehdytyksen tukena on hyvä olla opas, josta asioita voi tarkistaa ja opiskella. Se tuo myös punaista lankaa perehdyttäjälle ja toimii muistilistana mitä kaikkea pitää kertoa ja opastaa. Opas vähentää perehdytysprosessiin kuluvaan aikaan sekä resursseja, koska sitä lukemalla henkilö saa tarvittavan tiedon uusista asioista. Kun asiat ovat kaikki samassa paikassa, voidaan olla varmoja, että kaikki tarpeellinen tulee käytyä läpi ja että jokaiselle uudelle informaatio tulee samalla tavalla.

Työn jatkumahdollisuuksina ovat esimerkiksi erilaiset tutkimukset kuten; tunnistaako elämäntapamuutosta aikova henkilö missä vaiheessa hän on, ja miten asiat alkavat siirtyä käytäntöön, tai lapsuuden elämäntapojen ja oman perheen elämäntapojen yhteydet ja eroavaisuudet aikuisiän elämäntapoihin? Mikä motivoi elämäntapamuutokseen? Mielienkiintoinen tutkimuskohde olisi myös miten erilaiset ihmiset pysyvät motivoituneina elämäntapamuutoksen aikana.

Perehdytysopasta on hyvä päivittää ja arvioida henkilöiden kanssa, jotka ovat olleet mukana perehdytysprosessia ja sitä käyttäneet, jotta opas olisi mahdollisimman käytännönläheinen ja helposti sisäistettävä. Perehdytyksen jälkeen henkilöille voitaisiin teettää kysely, jossa tutkitaan miten hyvin teoria opas vastaa käytännön työtä ja miten opas toimi perehdytyksessä. Tätä kautta, saadaan tärkeää informaatiota oppaan soveltuvuudesta ja kehityskohteista.



## 2 Elämäntapamuutos

Elämäntapamuutoksella tarkoitetaan terveyttä edistäviä arkisia muutoksia ihmisen elämässä. Ihmisellä on omalle käytökselleen tyypillisiä elämäntapoja, joihin lukeutuvat muun muassa ravitsemus- ja liikuntakäyttäytyminen, harrastukset, päihteiden käyttö, uneen ja hyvinvointia edistävät toimet ja yleinen elämänhallinta. Muutos on aina vaihtelevain etenevä, pitkäjänteinen prosessi. Muutos vaatii aina vanhojen käsityksien ja toimintatapojen kyseenalaistamista ja uudelleen arviointia (Laine, Ruishalme, Salervo & Sivén 2009, 61.)

Kinnunen (2009, 113) näkevät muutoksen seuraavasti, alkaa vastustamisesta, shokkivaiheesta jossa asia torjutaan ja sitä ihmetellään, seuraavaksi edetään punnitsemaan hyötyjä ja asioita, joista pitää luopua. Tunteiden pohtimisen kautta muutoksessa edetään sopeutumisvaiheeseen ja sitoutumiseen.

### 2.1 Muutoksen eri vaiheet ja valmennukselliset keinot muutoksen edistämiseksi

Muutosvaihemalli (transtheoretical model of behaviour change) on kehitetty monista eri teorioista käyttäytymisen muuttamisen tueksi. Malli on kehitetty tupakasta, alkoholista ja stressistä vieroittautumiseen. Muutosvaihemallia kuitenkin käytetään hyvin paljon ja monipuolisesti käytöksen muutokseen tähtäävässä toiminnassa. (Prochaska & Norcross 2010, 507- 511; Prochaska & Norcross 2003, 143.) Haitallisista tavoista opetellaan eroon ja pyritään lisäämään positiivisia muutoksia elämässä (Prochaska & Norcross 2010, 528).

Lappalaisen & Cyllingin, Kauppinen, Saarentolan & Muurisen (2004, 20- 21) mukaan kokeileminen on tärkeää elämäntapamuutoksessa, koska se antaa tärkeää informaatiota asioiden soveltumisesta itselle ja sen vaikutuksista. Ilman uusien asioiden ja tapojen kokeilua, ei voi kokea muutosta, ja kukaan ei voi ennustaa mikä keino on juuri henkilölle sopivin, sen vuoksi pitää kokeilla. Kokeileminen saa henkilön seuraamaan tapahtuvia muutoksia.

Elämäntapamuutos etenee monesti muutosvaihemallin mukaisesti vaihe kerrallaan. Vaiheet eivät etene suoraviivaisesti, vaan osittain lomittain ja välillä palataan takaisin edelliseen vaiheeseen. Kun opetellaan uusia tapoja, helposti palataan jo totuttuihin toimintamalleihin, tätä ihmiset kutsuvat monesti repsahdukseksi, vaikka kyseessä on inhimillinen ja luonnollinen ilmiö. Niin sanottujen repsahduksien kautta muutosta tekevä henkilö saa tärkeää tietoa valintoihin ja omaan toimintaan vaikuttavista asioista. Kun ne käydään ratkaisukeskeisesti läpi tukihenkilön, esimerkiksi valmentajan kanssa, niin ne auttavat muutoksessa pysymisessä sekä eteenpäin menemisessä. Konkreettisia muutoksia alkaa tapahtua, kun muutosta seuranneesta käyttäytymisestä johtuvat onnistumiset lisääntyvät. Jotta valmentaja pystyy tukemaan muutoksen tekemistä mahdollisimman hyvin koko prosessin ajan, tulee hänen tunnistaa missä muutoksen vaiheessa henkilö kulloinkin on. (Prochaska & Norcross 2003, 143- 154.)

Motivoivan keskustelun kautta (motivational interviewing; preparing people for change, IM) muutosta tekevä henkilö ymmärtämään omaa toimintaansa, ja saa ratkaisuita kulloinkin pinnalla oleviin ongelmiin. Motivoivassa keskustelussa ohjataan ohjattuun oivaltamiseen. On tärkeää, että oivallus tulee henkilöltä itseltään, sillä muutos vaatii aina oman toiminnan ja motivointikeinojen tiedostamista. Motivoivalla haastattelulla voidaan tukea henkilöä muutoksen tekemisessä. Sen avulla johdatellaan henkilö oivalluksiin, mutta oivallus tapahtuu sisäsyntyisesti. (Duodecim; Miller & Rollnick 2002; Mustajoki 10/2004.)

### **2.3 Muutoksen eri vaiheet ja etenemistä edistävä ohjaaminen**

Muutosvaihemallissa muutos koostuu useasta eri vaiheesta, joita ovat: esiharkinta (pre-complentation), harkinta (complenlation), valmistautuminen (preparation)/ päätöksenteko (decision-making), toiminta (action) ja ylläpito (maintenance) (Prochaska & Diclement 1994, 15; Prochaska & Prochaska 1/1999; Prochaska 1997). (Kuva1). Kuvaista tulevat ilmi alla esitetyt vaiheet.

Joskus mukaan päätöksenteko vaihetta kutsutaan valmistautumisvaiheeksi (Hyvis. 9/2006).

Vaiheisiin kuuluvat asiat näkyvät liitteessä olevasta kuvaajasta. (Hyvis) (Liite 3)



**Kuva1.** Prochaska. 1994. Transtheoretical model of behaviour

### **Esiharkintavaihe (Precontemplation)**

Elämäntapamuutos lähtee liikkeelle esiharkintavaiheesta, jossa oman toiminnan haitallisuutta ei havaita. Tiedonpuute voi vaikuttaa siihen, ettei toimintatapojen haitallisuutta tiedosteta. Vaiheessa olevat eivät monestikaan usko muuttuvansa, joten eivät edes mieti siihen lähtemistä mahdollisuutena. Mahdolliset ongelmat, joko kielletään tai niitä vähätellään tai ei tiedosteta. Muutosta mietitään monesta eri suunnasta, punnitaan hyötyjä ja haittoja sekä ajatellaan asioista, joista joutuisi elämäntapamuutoksen takia luopumaan, ja ajatellaan ehkä, ettei niistä asioista haluta luopua. Muutokseen lähteminen voi tuntua työläämmältä, kuin nykyinen olotila. Ajatellaan, että nykyinen tila on itselle parempi kuin kaikki muutoksen eteen tehtävät asiat. Muutokseen ei olla valmiita. (Prochaska & Prochaska 1/1999; Hyvis.) Lisäksi niin kauan, kuin ihminen uskoo johonkin, hän ei toimi uskonsa vastaisesti, ennen kuin on valmis kyseenalaistamaan sen (Prochaska & Prochaska 1/1999).

### Valmentajan keinot muutoksen edistämiseksi

- Ensimmäisessä vaiheessa kaikkein tärkeintä on luottamuksellisen valmennussuhteen luominen (Haarala, Honkala, Mellin & Tervakanto- Mäentausta 2008, 159).

- Henkilölle, joka esiharkitsee elämäntapamuutosta, valmentaja voi kertoa terveyshyötyjä, ja keskustella hänen kanssaan motivoivan keskustelun kautta hänen nykyisestä elämäntilanteestaan. On kuitenkin tärkeää, ettei henkilöä painosteta muutokseen. (Pirhonen 2009,4.)
- Miller & Rollnick (2002) Motivoivan keskustelun kautta pyritään siihen, että henkilö oivaltaa toimintatapojensa seurauksia, hyötyjä ja haittoja. Valmentaja tärkein tehtävä on henkilön motivointi, hänen omiin tavoitteisiinsa motivoivan keskustelun kautta.

## **Harkintavaihe (Contemplation)**

Elämäntapamuutos etenee harkintavaiheeseen, jossa pohditaan pitäisikö jotain tehdä joskus (yleensä ihmiset aikovat muuttaa tapojaan seuraavaan 6kk:n sisällä). Ongelma tiedostetaan, muttei tehdä asialle mitään ja omia tapoja ei haluta muuttaa. Yleensä he ovat itsevarmoja siitä, että pystyvät muuttumaan, mutta eivät muutu, koska punnitsevat hyötyjä ja haittoja. (Prochaska & Prochaska 1/1991; Hyvis.) Muutoksen tekeminen nähdään ennemminkin asioista luopumisena, kuin niiden saavuttamisena. Vaihe sisältää paljon ristiriitoja. Ongelman ratkaisemisen syy saattaa olla ulkosyntyinen, jonkun muun sanoma. Kun tarve muutokseen ei ole sisäsyntyinen, ei motivaatiota muutokseen löydy. Kuitenkin ulkopuolinen apu tämän 6kk:n jakson aikana auttaa eteenpäin menemiseen. (Prochaska & Prochaska 1/1991.)

### Valmentajan keinot muutoksen edistämiseksi

- Valmentaja voi auttaa henkilöä ajattelemaan, mitä hyvää muutos toisi henkilön elämään ja pyytää häntä ajattelemaan tulevaisuuteen, kun muutos on tehty. Näitä asioita, voidaan esimerkiksi listata yhdessä paperille. (Heinonen 2011.)
- Valmentaja voi edistää muutoksen etenemistä toiminnaksi helpoilla, toimivilla vinkeillä (Pirhonen 2009,5).

## **Valmistautumisvaihe (Preparation)**

Tehdään päätös aloittamisesta seuraavan kuukauden sisällä. Muutos koetaan tarpeellisenä. Tehdään suunnitelma ja järjestelyitä aloituksen edistämiseksi. Myönnetään kehityskohteet ja etsitään niihin ratkaisuja. Tiedetään, että muutoksesta aiheutuvat hyödyt ovat suurempia kuin haitat. (Prochaska & Prochaska 1/1999.) Kokeillaan uusia toimintatapoja, monia muutosyrityksiä ja osallistumalla avun etsimistä. Monet repsahtavat vanhoihin toimintatapoihin, koska eivät oikein tiedä miten muuttua tai eivät tiedä oikeita keinoja toimia nykyisessä tilanteessa. (Prochaska & Prochaska 1/1999; Hyvis.)

#### Valmentajan keinot muutoksen edistämiseksi

- Pirhosen (2009, 6) mukaan valmentajan kannattaa innostaa tekemiseen ja tarjota erilaisia toteutusmahdollisuuksia sekä valmistaa mahdollisiin pettymyksiin.
- Felinin (2013, 19) kehottaa valmistautumisvaiheessa kertomaan mitä kaikkea projektin aikana voi tulla vastaan, esimerkiksi käydä mahdollisia repсахduksia läpi ja kertoa, että ne ovat luonnollinen osa elämäntapamuutosta.

#### **Toimintavaihe (Action)**

Toimintavaiheessa elämäntapamuutos etenee ensimmäisen kerran siihen vaiheeseen, että siirrytään puheesta konkreettiseen säännölliseen toimintaan. Käytännön toimintaan siirtymistä helpottaa itsenäinen asioista selvänottaminen sekä ympärillä olevien ihmisten tuki. Muutosta lähdetään toteuttamaan pienin askelin. (Prochaska & Prochaska 1/1999.) Muutokset vaativat voimavaroja, aikaa ja energiaa (Prochaska & Prochaska 1/1999; Hyvis). Toimintavaihe kestää vaiheista pisimpään ja pidempään, kuin luullaan. Toimintatapoja muutetaan erilaisten kokeiluiden kautta. Ongelmat nähdään suurina ja niiden eteen halutaan työskennellä, motivaatiota löytyy. Läheskään aina henkilö ei kuitenkaan tiedä miten tehdä muutosta, tai mistä aloittaa. 6kk:n jälkeen riski palata vanhoihin toimintatapoihin vähenee.) Jos ihmiset kuitenkin jatkavat edellisen vaiheen tavoilla, he helposti repsahtavat, kun haluttua muutosta ei tapahdu. Aina pitäisi käyttää kunkin vaiheen tapoja. (Prochaska & Prochaska 1/1999.)

#### Valmentajan keinot muutoksen edistämiseksi

- Felin (2013, 19) suosittelee toimintavaiheessa kannustamaan elämäntapojen itsearviointiin ja antamaan tukea muutoksen edistämiseksi.
- Felin (2013, 19) kehottaa myös keskustelemaan miten repsahduksien jälkeen jatketaan muutoksen tekemistä.

### **Ylläpitovaiheessa (Maintenance)**

Elämäntapamuutoksen ylläpitovaiheessa uusi tapa on vakiintunut ja sitä ylläpidetään tietyillä keinoilla. Ylläpitovaihe on tasapainoisempi ja muutoksen eteen ei jouduta enää niin paljon työskentelemään. Toisilla tämä vaihe voi kestää koko elämän ja sen eteen joudutaan työskentelemään, toiset taas voivat elää ajattelematta asiaa ja muutos on pysyvä, ja kolmannet joutuvat taistelemaan mielitekoja vastaan ja kontrolloimaan ärsykeitä, jotta eivät pala vanhoihin tapoihin, mutta muuten voivat elää ajattelematta muutosta. Tämä vaihe kestää yleensä noin vuoden. Vuoden jälkeen riski on vielä olemassa vahoihin tapoihin palaamisesta, mutta viiden vuoden jälkeen risti vanhoihin tapoihin palaamisesta on poistunut. (Prochaska & Prochaska 1/1999.)

Ylläpitovaiheessa yllättävissä tilanteissa taistellaan mielitekoja vastaan ja toisiaan tapahtuu repsahduksia, joiden kautta koetaan häpeää ja epäonnistumista. Repsahdukset kuuluvat elämään, ja ovat tärkeitä elämäntapamuutoksen kannalta, koska niiden kautta opitaan lisää omista toimintatavoista. Elämäntapamuutos etenee harvoin suoraviivaisesti, vaan välillä palataan vanhoihin tapoihin ja näitä valintoja pohditaan.

(Prochaska & Prochaska 1/1999; Hyvis; Borg, Kiloklubi.)

### Valmentajan keinot muutoksen edistämiseksi

- Pirhosen (2009, 6-7) mukaan, ylläpitovaiheessa on tärkeää hahmottaa henkilön kanssa hänen ympärillä olevia tukitoimiaan, kuten muutoksen ylläpitämisessä tukevia ihmisiä, rutiineja joiden avulla lisätty liikunta säilyy ja käydä läpi keinoja miten jatkaa elämäntapojen ylläpitoa.
- Pirhoselta (2009, 7) johdettua; henkilön kanssa voidaan sopia jatkoseuraan, tukipuheluita ja tapaamisia, jotka motivoivat henkilöä jatkamaan.

- Borg (Kiloklubi) kertoo, että on repsahduksista on hyvä puhua luonnollisina, elämäntapamuutokseen kuuluvina asioina, eikä tehdä niistä sen suurempaa numeroa. Niitä on myös hyvä käsitellä oppimiskokemuksina omasta toiminnasta.

Näkemyksiä on monia, jokainen sisältää samansuuntaisia ja käytännössä toimivaksi koettuja asioita. Jokainen muutos on yksilöllinen ja etenee ainutkertaisesti. Elämäntapamuutokseen voidaan kuitenkin soveltaa erilaisia malleja ja valmennusoppeja.

## **2.4 Elämäntavat arjessa ja pienet muutokset**

Maslowin (Tarvehierarkia; Maslow tarvehierarkia) tarvehierarkian mukaan ihminen pyrkii täyttämään tarpeensa ja niistä ensimmäisenä fysiologiset tarpeet, joihin lukeutuvat nälkä, jano, tarve hengittää ja nukkua. Tärkeimpänä hierarkiassa ovat nämä hengissä selviytymisen tarpeet. Ihmisen tarpeet motivoivat hänen toimintaansa.

”Elämäntapamuutoksilla tarkoitetaan ihmisen arkielämään liittyviä terveyttä edistäviä muutoksia”(Laine, Ruishalme, Salervo & Sivén 2009, 61). Pienilläkin muutoksilla saadaan aikaan terveyttä edistäviä vaikutuksia ja niillä voidaan ylläpitää elämäntapoja. (Laine ym. 2009, 61).

Kinnusen (2009, 113) mukaan sisäiset muutokset ovat monesti monimutkaisia ja vievät aikaa, että ne saadaan toteutumaan. Aalto (2008, 25) toteaa, että on turha odottaa tuloksia ilman konkreettisten muutoksien tekemistä. Keho on tottunut johonkin ja pyrkii takaisin siihen hanakasti, kunnes uudesta tavasta tulee rutiini. Aalto (2008, 24- 26) kertoo, että säännöllinen ja rutinoitunut toiminta tuo tuloksia, ja monesti muutoksen tehnyt ihminen kokee sen olleen yllättävän helppoa, koska asiat ovat pieniä ja toistuvia, arjen uusia rutiineja. Esimerkiksi liikunnassa muutamien minuuttien lisäämisestä tulee tunteja viikkotasolla lisää liikuntaa ja kuukausien aikana henkilö huomaa olevansa virkeämpi, voivansa paremmin ja puolen vuoden kuluttua terveysarvotkin ovat mukavasti kohentuneet.

Muutoksessa puhuttaessa tärkeää on säännöllisyys, niin uni-, ravinto- kuin liikuntarytminkin suhteen.

- Ajanhallinta ja rutiinit

Tukiverkko (2013) sivu kiteyttää, ajanhallinnan tarkoituksena olevan oman arjen helpottaminen ja jäsentäminen, ei lisäpaineiden aiheuttaminen tai orjallinen kellon kanssa eläminen.

Vanhempainnetti (Vanhempainnetti) antaa ohjeita hyvään ajanhallintaan pääsysteemissä, siihen tarvitaan kieltäytymisen opettelemista, asioiden laittamista tärkeysjärjestykseen sekä niiden aikatauluttamista ja vastuun- ja tehtävien jakamista, jos mahdollista. Ajankäyttöä voidaan jakaa esimerkiksi paperille eri osa-alueisiin tärkeysjärjestyksen mukaisesti. Aikaa kannattaa käyttää ja varata eniten tärkeimpiin asioihin, pakolliset tekemiset kannattaa tehdä heti alta pois, jotta ne eivät tekemättöminä jää vaivaamaan mieltä.

Aulankoski (Hyväterveys) kirjoittaa, kuinka rutiinit helpottavat arjen asioiden hoitamista ja vapauttavat energiaa tärkeämpiin asioihin. Asioiden sujuessa rutiinilla, niitä ei tarvitse liikaa pohtia. Arjen rutiinit liittyvät myös hyvään ajanhallintaan, näin aikaa jää käytettäväksi enemmän muihin asioihin.

- Unen ja palautumisen merkitys

Partisen ja Huovisen (2011, 53) mukaan unen tarve on entisestään korostunut tietoyhteiskunnassa. Yön aikana aivot elpyvät ja toipuvat päivän aikaisesta rasituksesta, vaikka eivät unessa olekaan. Unen aikana luodaan aivosolujen välille yhteyksiä ja käsitellään kuluneen päivän tapahtumia.

Partisen ja Huovisen mukaan (2011, 60) uni valve-rytmiä kannattaa kuunnella, sillä se luo sisäisen kellon avulla hetkiä vuorokauden, jolloin on helppo nukahtaa ja herätä. Mikäli toiminnot ajoittuvat näihin hetkiin on palautuminen laadukkaampaa ja hereillä olo virkeämpää. Jos sisäistä kelloa ei kuunnella, on unen tulo vaikeampaa ja palautumisen alkaminen viivästyy.



Uni- valve rytmi vaikuttaa olennaisesti kaikkiin kehon elintoihimintoihin, kuten hormonitoimintaan ja rasva- ja energia-aineenvaihduntaan. Mikäli unirytmä häiriintyy, voi rasva- ja energia-aineenvaihdunta hidastua, joka aiheuttaa muun muassa rasvan kertymistä elimistöön ja pahimmillaan voi aiheuttaa sepelvaltimotautia ja kakkostyypin diabetesta. Lisäksi univajetta pidetään riskitekijänä kyseisiin kansansairauksiin, koska glukoosinsietokyky laskee ja insuliinin sietokyky kasvaa ja keskivartaloon kertyneen viskeraalisen rasvan määrä nousee. Väsyneenä elimistö kaipaa enemmän ruokaa ja etenkin sokerista, rasvaista ja suolaista ruokaa. Viskeraalista rasvaa kertyy elimistöön sisäelinten ympärille, koska univaje aiheuttaa elimistöön stressitilan, ja stressaantunut elimistö tarvitsee runsaasti energiaa, joten se ottaa sitä talteen tehokkaasti ravinnosta. Näin nukkuminen on todella keskeinen asia koko terveyden kannalta. (Partinen & Huovinen 2011, 60- 61, 189.)

- Verensokeri ja uni

Unen aikana keho puhdistaa kuona-aineita, käyttää rasvavarastoja ja parantaa solujen energiatasapainoa. Unettomuuden syynä voi olla joko liian alhainen tai liian korkea verensokerin määrä. Liian alhainen verensokeri aiheuttaa aikaisen heräämisen, nälän tunteen ja levottomuutta. Liian sokeripitoinen ruoka illalla taas nostaa verensokerin korkeaksi, joka saa mielen olemaan levoton ja rauhaton ja unen saaminen vaikeutuu. Sen vuoksi oikeanlainen ruokailu on ehdottoman tärkeää laadukkaan yönun kannalta. (Pihl, S & Aronen, A-M 2012, 96.)

- Unen – ja palautumisen rutiinit

Partisen ja Huovisen (2011, 96- 97) mukaan, mitä myöhäisemmäksi ilta-aktiivisuus siirtyy, sitä vaikeampaa unen saaminen on. He suosittelevatkin iltojen rauhoittamista, huoneen tuulettamista raikkaaksi ja viileäksi, selkeitä iltarutiineja sekä nukkumaan menemistä vasta kun nukuttaa.

Unenlaatu ja kesto paranevat liikuntaa harrastamalla, lisäksi uni korjaa hormoni- ja energiatoimintojen häiriöitä. On kuitenkin hyvä muistaa, että kovatehoinen

liikunta kannattaa ajoittaa reilusti ennen nukkumaanmenoa, sillä elimistö käy sen jälkeen vielä pari- kolmea tuntia kierroksilla. Iltoihin sopii esimerkiksi rauhoittuminen venyttelyn äärellä. (Partinen ja Huovinen 2011, 192- 194.)

## 2.5 Haasteet

Prochaskan (1994, 31; Prochaska & Norcross 2010, 173- 175) mukaan haasteet tulevat monesti elämänhallinnan ja aikataulujen suunnitteluiden osalta. Muutoksia on tehtävä, jotta tuloksia tulee, mutta se tarkoittaa koko aikataulun muuttamista ja aikatauluihin sitoutumista.

Monesti ihmiset taistelevat tämän hetken ja muutoksen toteuttamisen kanssa, koska jokaisella heistä on oma viikoittainen ohjelma, perhe, työ, harrastukset ja henkilökohdaiset menot, eivätkä he tiedä mistä he ottavat aikaa muutoksille. Lisäksi he eivät kerkiä ajattelemaan, suunnittelemaan ja järjestelemään tarpeeksi asioita, että muutos tapahtuisi, koska arjen aikataulu pyörii kokoajan ja heidän pitää suorittaa sitä. Sen vuoksi onkin helpompaa suorittaa arkea rutiinilla, kuin tehdä muutosta. Muutoksen tekeminen vie aina aluksi aikaa ja voimavaroja, ja tämä koituu suureksi haasteeksi käytännön toimintaan pääsyssä, koska muutoksen alku tuntuu kuormittavalta, vaikka tiedetään, että pitkäjänteisesti se tuo hyvää oloa, jaksamista ja arjen helpotusta. (Prochaska & Norcross 2010, 173- 175)

Arjen aikataulut muodostuvat haasteeksi ja sen vuoksi, elämäntapamuutoksen luonnollinen osa on niin sanottu repsahdus, poikkeama, jossa palataan takaisin edelliseen vaiheeseen tai tehdään aiemmin totutulla tavalla kuvailevat Heikka & Koskenkorva (2004, 14) sekä Borg (Kiloklubi.) Niin sanotun repsahduksen jälkeen henkilö kokee häpeää ja epäonnistumista. Tämä on pelkästään inhimillistä, sillä rutiinit ovat elämää helpottavia toimintatapoja, joiden muuttaminen vie aikaa. Ohjaajan on tärkeä saada henkilö keskittymään tulevaan ja osoittaa empatiaa. Lisäksi henkilölle on hyvä kertoa ”repsahduksen” inhimillinen luonne. (Hyvis 9/2006; Borg, Kiloklubi.)

Borgin (Kiloklubi) mukaan repsahdus- käsitteestä haluttaisiin kokonaan eroon, koska se on tavanomainen, realistinen osa painonhallintaa ja valintojen opettelua. Kyse on

kuitenkin elämästä ja elämässä on erilaisia tilanteita. Borg kannustaa mieluummin joustavuuden lisäämiseen ravintoajattelussa.

## **2.6 Henkinen hyvinvointi**

Hyvinvointi on tasapainoa kehon, mielen ja hengen välillä. Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus ja eri toiminnot vaikuttavat toisiinsa (Lappalainen ym. 2004,5). ”

Ojanen (1995, 9) kuvaa hyvinvoivan ihmisen olevan terve, tulee toimeen läheistensä ja muiden ihmisten kanssa, jaksaa tehdä työtä ja suhtautuu myönteisesti itseensä ja tulevaisuuteensa. Hänen mukaansa hyvinvoiva ihminen kokee hallitsevansa omaa elämäänsä ja selviytyy kriisitilanteista. Kaikki elämän osa-alueet vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin. ”Tärkeä hyvinvoinnin alue on oman mielen ohjaaminen ja tunteiden käsitteily” (Kinnunen 2009, 88). Vastuu psyykkisestä hyvinvoinnista on henkilöllä itsellään (Kinnunen 2009, 88).

Muutoksessa on apua hyvästä itsetunnosta, jolloin henkilö pystyy tarkastelemaan itseään ja omaa toimintaansa ulkopuolelta, sekä hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, heikkouksineen ja vahvuuksineen. Heikon itsetunnon omaava henkilö monesti vaatii paljon itseltään ja kokee helposti pienetkin epäonnistumiset suurina pettymyksinä. Oma itsetuntoa on hyvä pohtia, jotta voimakkaista epäonnistumisen ja suorituksen tunteista päästäisiin tasaiseen tilaan, jossa itsensä hyväksytään. (Kinnunen 2009, 88-89,92.)

### **3 Elämäntapamuutosta tukeva valmentaminen**

Valmentajalla ja valmennustavalla on tärkeä rooli elämäntapamuutoksen tukimuotona. Jokainen muutos on aina yksilöllinen ja sen tulee lähteä henkilöstä itsestä. Sen vuoksi valmentamisella pyritään sisäsyntyisen motivaation syöttämiseen ja ylläpitoon, jotta elämäntapamuutoksesta tulee pysyvä. (Honkanen 2010, 30.)

#### **3.1 Valmentajan tuki ja rooli muutoksessa**

Asiakkaan ja valmentajan välinen hyvä ihmissuhde on perusta huipputulosten saavuttamiselle sekä onnistuneelle yhteistyölle. Hyvä ihmissuhde on luottamuksellinen, aito ja arvostava. Toimivassa valmennussuhteessa molemmat tuntevat toisensa ja voivat avoimesti osoittaa tunteita. Oikeanlaisen motivoinnin taustalla on asiakkaan persoonan tunteminen sekä myös oman itsensä tunteminen. Valmentajan tulee tiedostaa vaikutus- asemansa, sekä omat arvonsa, joita hän välittää valmennustilanteessa. (Jansson 1990, 169- 171,184.) Lehtosen (2004,5) mukaan painonhallinnan ja liikunnan opettelemiseen moni kokee tarvitsevänsä ammattilaisen apua sekä sosiaalisia tukimuotoja, kuten läheisten kannustamista. Felinin (2013, tiivistelmä) mukaan muutosvaihemalli toimii hyvin työkaluna muutoksen ohjaamisessa, yhdessä saadun tuen ja vertaistuen sekä tekemisen kanssa.

Sosiaalisen tuen merkitys kasvaa elämäntilanteissa, joissa ihminen kohtaa muutoksia. Sosiaalista tukea tarvitaan monesti hyväksytyksi tulemisen tunteen saavuttamiseen sekä kokemukseen, että on tärkeä. Saatu sosiaalinen tuki on olennaisessa asemassa muutoksessa, kertoo Lehtonen (2004, 5). Muutosvaihemallin avulla saavutetaan pysyviä muutoksia ja sen etuna on, että jokainen voi edetä omaa tahtiaan elämäntapamuutoksessa.

#### **3.2 Tavoitteet ja tavoitteiden asettelu**

Jansson (1990, 181, 182) kuvaa tavoitteen olevan toiminnan tarkoitus, päämäärä. Jotta tavoite motivoi, tulee sen vastata suoritustasoa ja -kykyä. Kinnunen (2009, 112) sanoo, että tavoite tulee asettaa realistiseksi ja konkreettiseksi.

Lappalaisen ym.(2004, 15- 19- 20) kertoo nykyisen lähtötilanteen perusteella asetettu realistinen tavoite, on avain onnistumiseen elämäntapamuutoksessa. Muutos vaatii nykytilanteeseen johtaneiden asioiden punnitsemista ja oman käytöksen tiedostamista. Kinnunen (2009, 112) ohjeistaa että, päätavoite on hyvä pilkkoa pienemmiksi, mitattaviksi ja konkreettisiksi välitavoitteiksi, jotta tavoite motivoi ja ylläpitää toimintaa. Lappalainen ym. (2004, 15, 19- 20.) Tärkeää on lähteä liikkeelle tarpeeksi pienistä valinnoista ja muutoksista ja keskittyä olennaisiin ja muutosta edistäviin asioihin. Onnistumisien kautta asetettuja toimenpiteitä, voi tarkentaa yhä konkreettisempiin toimenpiteisiin.

### **3.3 Motivaatio**

Jansson (1990, 181) tiivistää motivaation tarkoittavan henkistä tilaa, joka ohjaa toiminnan tavoitetta tukevaksi. Lappalainen ym. (2004, 12- 13) Muutos alkaa sisäisestä päätöksestä, halusta saavuttaa jotakin. Muutokseen vaaditaan ajatustyötä, arvojen ja elämän tarkoituksien pohtimista. Merkityksellinen ja itselle tärkeä tekeminen motivoi.

Kinnunen (2009,109- 112) kuvailee motivaation olevan tärkein voima muutoksen käynnistämiseen sekä sen läpiviemisessä, motivaatio saa ihmisen liikkeelle. Motivaatio on summa, joka saa ihmisen pyrkimään päämäärää kohti. Monesti ihmiset tietävät mitä haluavat ja sitoutuvat tavoitteisiinsa, motivaation avulla tavoitteet saavutetaan.

Janssonin mukaan (1990, 181, 188- 189) kokonaismotivaatio pitää sisällään perustan kokemuksista, konkreettisen ja realistisen tavoitteen nykyhetkessä sekä tulevaisuuden päätavoitteen. Jansson (1990, 188- 189) kertoo nousujohteisen motivointisuunnitelman huomioivan fyysiset ja psyykkiset osa-alueet ja sen olevan mielekäs toteuttaa.

Kinnunen (2009, 112) kertoo, että kuitenkin sitoutumisen taso riippuu motivaation tyypistä, onko tavoite ja motivaatio sisä- vai ulkosyntyistä. Paras lopputulos saavutetaan sisäisellä motivaatiolla. Sisäinen motivaatio tarkoittaa, että henkilö on itse ohjautunut ja toimintaan hänelle on sisäinen tarve. Ulkoinen motivaatio taas käsittää esimerkiksi ulkoisten palkintojen toivossa asioiden tekemisen. Tavoitteeseen sitoutumista vahvistaa, tavoitteen tärkeys eli arvottaminen.

### **3.4 Sitoutuminen**

Kinnunen (2009, 110- 111) kuvailee sisäsyntyisen motivaation tukevan tekemiseen sitoutumista, se näyttäytyy liikunnan ilona, luovuutena ja kehittymisenä. Sitoutuminen omaan tavoitteeseen vaatii sisäsyntyisen motivaation syttymistä, jota edistää omien arvojen ja valintojen pohtiminen. Omien oivalluksien ja syy-seuraus suhteiden kautta oma sitoutuminen vahvistuu. Valmentajan tehtävänä on edistää sisäsyntyisen motivaation syntymistä, auttaa henkilöä saamaan sitoutumista tukevia oivalluksia sekä ohjata muutosta mahdollistavien toimenpiteiden tekemiseen.

Tiikkalan (2009, 19) mukaan yritykseen sitoutunut henkilö arvostaa yrityksen toimintatapoja ja arvoja, sekä haluaa olla osana tätä.

### **3.5 Oman päätöksenteon vahvistaminen**

Miller & Rollnickin (2002) mukaan ohjaajan tärkein tehtävä on motivoida ja ylläpitää motivaatiota, kuunnella sekä antaa tilaa ihmisen omalle päätöksenteolle ja muutoshalukkuudelle. Motivoivan keskustelumenetelmän kautta, tulee antaa konkreettisia ehdotuksia muutoksen tukemiseksi, mutta päätöksenteon täytyy tulla henkilöltä itseltään, jotta hän motivoituu myös toteuttaman muutosta käytännössä. Henkilön hyvinvointia voidaan lisätä pohtimalla ja osoittamalla valintojen merkitystä sekä omaa hallinnantunnetta omasta elämästä.

Heikan ja Koskenkorvan (2004, 18) mukaan olisi hyvä saada ihminen itse oivaltamaan nykyisen ja toivotun elämäntavan välillä oleva ristiriita, sekä keskustelun ja tukemisen kautta saada vahvistettua sisäistä motivaatiota muutosta kohtaan.

Elämäntapamuutos vaatii omien uskomuksien, arvojen ja toimintatapojen syvällistä pohtimista. Muutos vaatii tuttujen ja turvallisten tapojen kyseenalaistamista, uudelleen arviointi ja niiden muuttamista, jotta tulos saadaan aikaiseksi. Tämä voi olla hyvinkin rankkaa. (Laine ym. 2009, 61; Heikka & Koskenkorva 2004, 18.)

## **4 Medstep ja perehdytysopas uusille valmentajille – produkti**

Medstep on 2010 perustettu yksityinen yritys, joka tarjoaa yksilöille ja yrityksille kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia palveluita. Medstep panostaa pitkäjänteisesti työhyvinvointiin, jossa huomioidaan myös jokaisen yksilön näkökulma.

Medstepin päätuote on Terveyspolku, jossa hyvinvointi huomioidaan unen, ravinnon ja liikunnan näkökulmasta ja palvelu räätälöidään henkilön aikataulun, työn ja elämän mukaisesti.

Medstepissä työskentelevät niin ravintoterapeutti, kiropraktikko, hieroja, osteopaatti, life coach, personal trainerit, kosmetologit, liikunnanohjaajat kuin business coachitkin. Moniammatillinen tiimi tukee kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumista ja laadukasta sekä räätälöityä palvelua.

Produkti on suunnattu uusien valmentajien elämäntapamuutosta tukevan työn tueksi sekä yrityksen perehdytyksen yhtenäistämiseksi. Tilaus työhön on tullut työelämän edustajan eli Medstepin suunnalta.

### **4.1 Tavoite**

Perehdytysoppaan tavoitteena on edistää uusien valmentajien työhön tuloa, asioiden sisäistämistä sekä helpottaa perehdytysprosessiin käytettäviä resursseja ja varmistua siitä, että jokainen uusi saa yhtenäisen tiedon yrityksen toimintatavoista, tuotteista ja ideologiasta.

Työ on käytännönläheinen, looginen ja valmentajan työtä helpottava kokonaisuus, jonka avulla valmentaja pystyy sisäistämään yrityksen toimintaan liittyvät asiat sekä saa vastaukset yleisimpiin kysymyksiin. Perehdytyksen tavoitteena on luoda yhtenäistä toimintamallia sekä Medstepin tapaa tehdä asioita.

## 4.2 Kohderyhmä

Medstep perehdytysoppaan kohderyhmänä ovat uudet työntekijät ja etenkin uudet Terveysvalmentajat. Opasta voi myös perehdyttävä henkilö käyttää apuna perehdytyksessä, sekä koko henkilökunta asioiden tarkistamisessa. Opas on työtä helpottava työkalu koko työyhteisölle.

Oppaan avulla pyritään yhtenäistämään perehdytysprosessi ja varmistamaan, että jokainen saa saman tarvittavan tietotaidon työn tueksi.

## 4.3 Produktin prosessinkuvaus

Medstep perehdytysopas alkoi viikkopalaverista talvella 2012, jossa työn tarpeellisuudesta työyhteisölle keskusteltiin koko tiimin kanssa. Päätös työn tekemisestä tehtiin.

Ensimmäiseksi päätettiin perehdytyksestä vastaavan valmennuspäällikön kanssa työn sisältö. Perehdytysoppaasta pyrittiin tekemään mahdollisimman käytännönläheinen ja yksityiskohtainen. Työ on kirjoitettu Terveysvalmentajan työn näkökulmasta.

Sisällöksi valittiin yrityksen ja arvojen sekä pelisääntöjen esittely, palvelut, tuotteet sekä mittauksien toteuttaminen. Tärkeäksi nähtiin tiimin ja konseptin läpikäyminen, jotta uusi henkilö pääsee mahdollisimman hyvin osaksi tiimiä sekä vastuualueet tarpeellisten puhelinnumeroiden yhteydessä. Esimerkiksi tarpeelliset puhelinnumerot viestittävät omatoimisuuden korostumista kyseisessä yhteiskunnassa, jossa jokaisen tulee hoitaa oma vastuualueensa, sekä ottaa selvää itsenäisesti asioista, joista ei tiedä. Tiimi tukee ja toimii yhteistyössä ja asioita käsitellään erillisissä koulutuksissa sekä palavereissa, mutta jokaisen oma-aloitteisuuteen halutaan panostaa ja haastaa jokaista työntekijää kantamaan omavastuunsa. Pienessä asiantuntijayhteisössä kaikkien tulee panostaa työhönsä ja puhaltaa yhteen hiileen.

Työ sisältää ohjeita miten toimia erilaisissa tilanteissa kuten tapaturman sattuessa tai tulipalon yllättäessä sekä tietoa käytännön toimintatavoista, kuten tilojen varaamisesta, työ sähköpostin käyttämisestä aina musiikin lataamiseen ja ohjelmien tekemiseen asti.



Asioista on koko prosessin ajan keskusteltu viikkopalaverien yhteydessä, niin sisällöstä kuin järjestyksestä ja rajauksesta, mitä on tarpeellista ottaa työhön mukaan.

Työ on tehty tiiviissä yhteistyössä työelämän toimijan kanssa, sekä yhteyshenkilön että koko yrityksen tiimin kanssa. Medstep on kokonaisuus, jossa työskentelevät moniammatillinen tiimi, jossa jokaisella on omat vastuualueensa, siksi työn tekemisessä nähtiin tärkeänä, että jokaisen osaamista ja hiljaista tietoa tuodaan mukaan työhön, jotta perehdytysopas oikeasti keventää perehdytykseen kuluvia resursseja sekä yhtenäistää perehdytysprosessia.

Aluksi työstä luotiin runko valmennuspäällikön kanssa viikkopalaverien keskusteluiden pohjalta, ja sen jälkeen jokaisen tiimin vastuuhenkilön palautteen pohjalta kutakin osaluuetta muokattiin moneen kertaan, vastaamaan mahdollisimman hyvin käytännöntyön tekemistä. Osa-alueita on läpikäyty sekä yhdessä porukalla, että jokainen erikseen, ja palautteiden pohjalta on muotoutunut nykyinen kokonaisuus.

Käytännön toimintatapojen lisäksi mukana on tärkeänä kokonaisuutena elämäntapamuutosta tukeva valmentaminen, joka linkittyy yrityksen päätuotteeseen. Työssä valmennus näkyy niin filosofiana, teoria mallina kuin käytännönläheisistä ohjeista valmentajalle, miten elämäntapamuutosta voidaan tukea. Tarkoituksena on, että kirjallisuuskatsoja ja produkti muodostavat tiiviin kokonaisuuden.

#### **4.4 Sisältö**

Perehdytysopas sisältää tietoa Medstepin toiminnasta, henkilökunnasta palveluista, arvoista ja pelisäännöistä sekä käytännön toiminnasta, kuten hyvinvointikeskuksen siivoamisesta ja testilaitteiden käytöstä. Oppaassa on valmentajien työtä helpottavia työkaluja, kuten työntekijöiden toimenkuvat, tietoa musiikin laattamisesta ja kunto-ohjelmien tekemisestä sekä käytössä olevista lisensseistä.

Lisäksi opas perehtyy elämäntapamuutosta tukevaan valmentamiseen ja valmennuksen keinoihin. Medstepin päätuote Terveyspolku® on pitkäjänteistä elämäntapamuutoksen valmentamista tukeva tuote, joten valmentajille tuo lisäarvoa elämäntapamuutoksen

mallintaminen teorian pohjalta. Oppaassa teoriaan liitetään käytännönläheisesti valmentaminen sekä teorian vieminen käytännötilanteisiin ja elämäntapamuutoksen eri vaiheisiin, näin työn rakenne tukee oppimista ja käyttöä arjen työssä.

Opasta ei ole julkaistu, koska kyseinen yritys ei halua paljastaa liikesalaisuuksia julkisesti, lisäksi opas on niin keskuskohtainen ja käytännönläheinen, että se ei välttämättä olisi mielenkiintoinen ulkopuoliselle lukijalle.

Alla kuitenkin nähtävissä perehdytysoppaan sisällys:

## MEDSTEP PEREHDYTY SOPPAAN SISÄLLYS

1. Medstep perehdytysopas Terveysvalmentajille **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.1 Alkusanat ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.2 Medstep ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.3 Ideologia ja arvotarina..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.4 Pelisäännöt ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.5 Tiimi ja vastuualueet..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.6 Hyödylliset puhelinnumerot..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.7 Toiminta ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.8 Tuotteet ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 1.9 Mittarit ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- 2 Terveysvalmentaja ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.1 Valmennusfilosofia..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.2 Terveyspolku® ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.3 Toteutus ja prosessi..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.4 Toimintamahdollisuudet..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.5 Mittauksien ohjelmointi ja toteutus... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.6 Asiakkaat..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 2.7 Vastuu ja vakuutukset ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
- 3 Terveysvalmentajan työkalupakki..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 3.1 Musiikki..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**
  - 3.2 PT- Studio ..... **Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.**

3.3	Kirjallisuus ja ohjekirjat .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.4	Raportointi .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.5	Asiakaskohtainen Terveyspolku®.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.6	Työajan seuranta.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.7	Asiakashallinta.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.8	Sopimukset .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
3.9	Laskutus .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4	Hyvinvointikeskus .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.1	Varaukset .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.1.1	Sähköpostit ja kalenterit .....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.1.2	Toimintaohjeet.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
4.1.3	Toimijat.....	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

#### 4.5 Rakenne ja kieli

Produktin rakenne etenee yrityksen asioista, keskuksen ja käytännön asioiden kautta valmentamiseen ja valmentajan työhön liittyviin asioihin. Oppaan rakenne tukee asioiden sisäistämistä ja oppimista. Työstä on pyritty tekemään loogisesti etenevä, helppoluokkuinen kokonaisuus, joka helpottaa käytännön työn tekemistä ja antaa tarvittavan tiedon eri työtehtävien tekemiseksi ja lisätiedon saamiseksi. Kieli on pyritty pitämään selkeänä, jotta väärinkäsitykset tulee minimoitua. Rakenne tukee omatoimista ja itse ohjautuvaa työskentelyä. Työn rakenne ja kieli ovat suunnattuja Medstepin henkilökunnalle ja asiat ovat hyvin käytännönläheisiä sekä keskuskohtaisia, joten asian sisäistämistä helpottaa oman työympäristön tunteminen.

Se ei silti tarkoita, että oppaasta ei olisi hyötyä esimerkiksi muiden perehdytysoppaiden rakentamiseen tai perehdytysprosessissa oleville työntekijöille.

## 5 Pohdinta

Elämäntapamuutos on laaja ja ajankohtainen aihe yhteiskunnassa. Medstepin perehdytysopasta käsittelevä työn tavoitteena olivat yrityksen perehdytysprosessin yhtenäistäminen, ja elämäntapamuutoksen parissa työskentelevien (Medstepin) valmentajien työn tukeminen. Valmennuspäällikkö Pirhonen kuvailee, elämäntapamuutoksen laajuudesta huolimatta työhön on saatu jäsennelty ja monipuolinen sisältö muutoksesta, eri vaiheista sekä muutosta tukevasta valmentamisesta. ”Perehdytysoppaan käytännön toteuttajana uskon, että työ antaisi paljon loogisuutta ja perinpohjaisuutta perehdytysprosessiin.” Medstepin valmennuspäällikkö Pirhonen toteaa.

Kuitenkin työ on tällä hetkellä tarpeeton työtä tilanneelle yritykselle, koska yritys on käytännössä lopettanut toiminnan vaikeasta taloustilanteesta johtuvista syistä. Se ei tarkoita, että se olisi merkityksetön, valmennuspäällikkö jatkaa.

Medstepin henkilökunnan perehdyttämiseen tarkoitettu työ on valmennuspäällikön mukaan sisällöltään ja lähteiltään tarpeeksi kattava, koska siinä tuodaan yrityksen- ja keskuksen toimintaa koskevat olennaisimmat asiat perusteellisesti esiin. Käytännöntyön tekemistä on pyritty tukemaan elämäntapamuutoksen monipuolisena käsittelynä eri lähteiden tiimoilta ja teoriapohjaan yhdistetyn käytännönvalmentamisen vinkkien kautta. Lisäksi esiintuodaan käytännön työtilanteita ja niihin ratkaisuja, kuten tarpeellisia puhelinnumeroita ja tiedostosijainteja testeihin liittyen. Toisaalta lisäarvoa voisivat tuoda tosielämään perustuvat case esimerkit, tarinat elämäntapamuutosta tehneistä henkilöistä. Lisäksi laajemmasta pureutumisesta esimerkiksi unen vaikutukseen voisi olla hyötyä, varsinkin, kun Medstepin ideologiassa muutos lähtee unesta ja palautumisesta. Medstepin henkilökunnalle kylläkin järjestetään aiheen tiimoilta erillisiä koulutuksia, joten tarvittava tietotaito välittyy sitä kautta. Muutama työn jatkumahdollisuus olisikin opinnäytetyö unen vaikutukset jaksamiseen ja elämäntapamuutoksen tekemiseen sekä elämäntapamuutos onnistuneiden silmin.

Vaikkakin työnsarkaa riittäisi liikunnan ja hyvinvoinnin parissa rajattomasti nyky-yhteiskunnassa, tulee silti muistaa, ettei ole suinkaan itsestään selvää, että tässä taloustilan-

teessa yritykset pysyvät pystyssä. Liikunnanohjaamisen historia on alkanut talkootöistä ja vapaaehtoisesta seuratoiminnasta, ja vaikka ajat ovat muuttuneet ja ihmiset ovat tottuneet käyttämään näihin palveluihin rahaa, niin silti vaikeina taloudenaikoina, ihmiset mielellään tinkivät liikuntaa ja hyvinvointia tuottavista palveluista, ja pyrkivät toteuttamaan näitä itsenäisesti. Sillä ilman, taloutta kuormittavaakin liikuntaa pärjää. Tämä tulee jokaisen liikunta- alalla työskentelevän muistaa, miksei muillakin aloilla, että työtilanteet muuttuvat ripeästi ja jatkuvasti on käynnissä isoja YT- neuvotteluja, lomautuksia, irtisanomisia ja konkurssseja.

Perehdytyksen yhtenäisyyttä, ei voida nyt käytännön kokemuksen kautta arvioida, koska kyseisen yrityksen toimintaa ei enää harjoiteta kyseisessä yrityksessä. Kuitenkin voidaan olettaa, että jos jokainen uusi lukee saman perehdytysoppaan sekä käy perehdyttäjän kanssa työtä hyväksi käyttäen siinä esitetyt asiat läpi, perehdytys yhtenäistyy väistämättä ainakin entiseen perehdytysprosessiin verrattuna, jossa apuna ei ollut lainkaan opasta tai prosessin toteuttamiseksi ei ollut käytössä valmista mallia. Toki jokainen rakentaa tietoa, ja oppii asioita yksilöllisesti, ja tämä pyritään ottamaan huomioon perehdytysprosessissa, huomioiden erilaiset oppijat opastuksessa, ja sen vuoksi perehdytystä tapahtuu niin lukemalla, keskustellen kuin käytännön harjoitusten ja oman työn kautta. Työhön sisään ajaminen ei kuitenkaan tapahdu vain perehdytyksessä ja teoriaa lukemalla, vaan se vaatii työskentelyä, käytännötilanteita sekä sisäisen tiedon ja rutiinien karttumista. Hyvällä, huolellisella ja suunnitellulla perehdytyksellä työntekijän työn sisäistämistä voidaan kuitenkin huomattavasti helpottaa ja tukea. Perehdytysoppaan toimimista käytännössä olisi hyvä tutkia ja testata sekä päivittää sitä tuloksien ja mielipiteiden perusteella.

Tarkoituksena perehdytyksessä on saavuttaa perustaso ymmärryksestä yrityksen toiminnasta, ja saada eväät käytännön elämäntapamuutosta tukevaan valmentamiseen. Liian syvälinen ja yksityiskohtainen vaiheisiin pureutuminen ei tukisi helppoa sisäistämistä, perehdytystä sekä ajatusta muutoksen ainutlaatuisuudesta. Valmennuspäällikön mukaan työ on tarpeeksi tiivis ja helposti sisäistettävissä olevaksi tietopaketti aiheen tiimoilta.

Intohimo välittyy työstä ja perehdytysoppaassa hyödynnetään paljon tekijän omakoh-  
taista kokemusta sekä käytännönosaamista, eikä niinkään tuoda esiin perehdytyksen  
tieteellistä taustaa. Tässä tarkoituksessa, valmennuspäällikkö kokee sen positiivisen ja  
käytännönläheistä perehdytysprosessia tukevana asiana. Lisä mielenkiintoa varmasti  
saavutettaisiin vielä, jos esiin olisi tuotu perehdytyksen tieteellistä taustaa, toisaalta tuki-  
siko se oppaan käyttötarkoitusta, on toinen asia.

Perehdytysoppaan tarkoituksena ei ole kuitenkaan olla niin sanotusti valmis ja ajaton  
teos, vaan helposti päivitettävissä käytännön kokemuksien ja yrityksen kehittymisen  
myötä. Käyttökokemuksia ja kehitysehdotuksia onkin hyvä kerätä säännöllisesti työtä  
käyttäviltä ja perehdytysprosessissa mukana olevilta työntekijöiltä, jotta opas pysyy ajan-  
tasalla ja palvelee tarkoitusta mahdollisimman hyvin. Nykyistä perehdytysoppaan ko-  
konaisuutta (mukaan lukien teoria tausta), voidaan kuitenkin soveltaa muiden yritysten  
perehdytysoppaan tekemiseen sekä perehdytyksen läpi viemiseen. Perehdytysopas sisäl-  
tää käytännönläheisiä vinkkejä ja lisätiedon selvittämismahdollisuuksia erilaisissa työssä  
vastaantulevissa tilanteissa, esimerkiksi tarpeellisia puhelinnumeroita on listattu eri ti-  
lanteisiin liittyen. Perehdytysoppaassa on yrityksen pelisääntöjä ja tietoa keskuksen toi-  
minnasta sekä sovitusta toimintatavoista, kuten tilavarauksien tekemisestä ja tunti-  
listojen täyttämisestä. Näin uuden henkilön käytännön työn tekemistä pyritään helpotta-  
maan tiedon lisäämisellä.

Opasta voidaan pienillä muutoksilla ja päivityksillä myös käyttää jossakin toisessa esi-  
merkiksi saman aihepiirin yrityksessä ja teoria osaa voidaan käyttää sellaisenaan infopa-  
kettina muutoksesta. Teoria taustassa tuodaan esiin muutosvaihemallin (transtheoretical  
model of behaviour change) synty sekä kehittäjä, joka antaa tiedonjanoiselle mahdolli-  
suuden perehtyä vielä syvemmin aiheeseen Prochaskan ja DiClementen johdolla. On  
kuitenkin hyvä avata silmät, pysyä ajanhermolla muuttuvassa yhteiskunnassa ja nähdä  
minkälaisia haasteita ja mahdollisuuksia nyky-yhteiskunta tarjoaa ihmisille, vasta ympä-  
ristön ja kulttuurin ymmärtämisen kautta, voidaan ymmärtää minkälaisien asioiden  
kanssa ihmiset painivat ja mistä tämä hämmennys elämän tukipilareihin johtuu. Liikun-  
ta-alalla työskentelevän on hyvä lähestyä ihmistä myös muista kuin liikunnan lähtökoh-  
dista, ihminen on kuitenkin erottamaton kokonaisuus ja muut elämän osa-alueet on  
kiinteässä yhteydessä liikuntaan.

Elämäntapamuutosta tukeva valmentaminen ei ole aivan yksinkertaista, koska jokainen muutos on ainutlaatuinen ja pitkäjänteinen prosessi, johon vaikuttavat lukuisat eri asiat. Valmennusta on tuotu tukemaan teoreettinen taustatieto muutoksen eri vaiheista ja etenemisestä. Malli kertoo ikään kuin pähkinänkuoressa mallin miten monivaiheinen muutos on. Teoriamalliin yhdistetään käytännönläheisesti valmennukselliset käytännön vinkit muutoksen edistämiseksi sekä muutamia keinoja keskustelun tueksi, kuten motiivoiva keskustelu (motivation interviewing) ja ohjattu oivaltaminen, joka tukee oivalluksien syntymistä henkilölle itselleen. Valmennuspäällikkö toteaa, että työ tukee teoriatiendon siirtämistä helposti käytäntöön ja perehdyttävä produkti on hyvin käytännönläheinen sekä toivottavasti hyödyllinen ja käytetty arjen työväline.

Nyky-yhteiskunta tarjoaa jokaiselle rajattomasti vaihtoehtoja miten elää elämänsä. Ennen vanhaan ei esimerkiksi varmastikaan edes pystynyt elämään epäterveellisesti, kuin ravinto metsästettiin ja kasvatettiin itse, nyt on toisin. Elämäntyylien valtavirrassa yksilö voi tuntea olonsa aika yksinäiseksi ja tiedon tulvassa, jopa epätietoiseksi mikä olisi itselle parasta. Elämme aikaa, jossa kultainen keskitie ja maalaisjärki on painettu villasella ja päätöksiä terveyden, ravinnon ja liikunnan suhteen kärjistäen tehdään median hysterisoimana ja fitnessmallin mielipiteiden mukaisesti.

Turvaa saatetaan hakea esimerkiksi osoittamalla kuuluvuutta johonkin isompaan ryhmään, oman kannanoton voi tuoda esille esimerkiksi pukeutumis- ja hiustyylin, musiikkimaun tai harrastuksien perusteella. Nykyisin jopa ruokavalio voi kertoa syöjän ideologian asioihin, aikaisemmille sukupolville eloonjäämistä ja monipuolisempaa ruokaa, nykyihmiselle päänvaiva, kontrolloimisen keino, kannanotto, elämäntyylin paljastaja, tekemistä, tylsyyden tappaja, tunteisiin vastaaja ja nautinnon lähde. Kuitenkin ihmisen toiminta on vain opittu tapa toimia, ja siitä pois oppiminen on mahdollista.

Uskoakseni ensimmäisen kerran maailman historiassa kahdella jalalla kulkevan lajimme edustaja on tullut siihen pisteeseen, että ihminen syö niin paljon, että ylipaino ja elämäntavoista johtuvat kansansairaudet yleistyvät yleistymistään. Toki tässä tilanteessa ollaan oltu jo tovi, siirtymä ei tapahtunut viime viikkojen aikana. Aiemmin ruoka on

kuitenkin hankittu fyysisellä työllä, ja on oltu jatkuvassa liikkeessä, nykyisin ruoka on mahdollista tilata kotiin ja päivät pitkät pystyy olemaan paikallaan. Esimerkiksi töihin mennessä istutaan metrossa, metrosta hypätään seisomaan rullaportaisiin josta siirrytään hissillä istumaan työpöydän ääreen, työpäivän jälkeen sama reitti kotisohvalle, josta kärjistettynä liikutaan vain jääkaapin väliä. Kuitenkaan ennen näin mukavuudenhaluinen ja passiivinen elämä ei olisi ollut mahdollista, vaan nyky- yhteiskunta on luonut tällaisen karhunpalveluksen osittain teknologian kehityksellä. Aiemmin ihminen on aina keksinyt uusia asioita todellisiin tarpeisiin, nyt keksitään asioita, jotta itse ei täytyisi tehdä mitään. Passivoituminen ei kuitenkaan tutkimuksienkaan mukaan palvele terveyttä ja hyvinvointia. Radikaali saannin ja kulutuksen epätasapaino ovat nykyajan vihollinen, jota vastaan yhteiskunnan pitäisi sotia yhdessä.

Kuitenkin jopa laaditut ravintosuositukset ovat kompromisseja eri tahojen intresseistä. Tämä selviää Avaimet elämään kirjasta. Pursiaisen (2009, 39) mukaan suosituksissa on otettu huomioon kuluttajien ostotottumukset, maatalouden ja kaupan intressit sekä terveyden lisääminen. Ravintosuositukset esitetään kuitenkin monesti ikään kuin terveyttä edistävänä optimoituna mallina, vaikka niin ei suinkaan asian laita Pursiaisen (2009, 39) mukaan ole.

Kuluttajan olisi varmasti paljon helpompi ostaa terveellisiä tuotteita ja edistää terveyttään, kun päätöksen tekoa helpotettaisiin, eikä ravinnon kanssa tarvitsisi olla salapoliisi. Miten kuluttaja voi tietää, että rasvaton tuote on sokeripommi ja kaiken lisäksi elimistö tarvitsee monipuolisen ja luonnollisen rasvakoostumuksen, jokaisen solun hyvinvoinnin tueksi. Ei ihme, että terveysasioissa voi olla eksyksissä tietotulvan ympäröimänä.

On huolestuttavaa, että päättäjien toiminta ja yhteiskunnan terveys-suositukset eivät aiemmasta päätellen optimoi pitkäjänteisesti terveyden edistämistä. Esimerkiksi uskon, että iso vaikutus olisi kauppojen ja hinnoittelun rakentamisella terveyttä edistäväksi, minkä vuoksi elintarvikkeiden mainonnassa saadaan johtaa kuluttajaa harhaan ja miksi epäterveelliset tuotteet ovat edullisimpia?

Elämäntavoilla on merkittävä vaikutus jokaisen yksilön terveyteen ja sitä kautta kansanterveyteen. Tämän osoittavat lukuisat tutkimukset aiheen tiimoilta. Yhteiskunnan ter-



veyttä tukeva toiminta ja ohjeistaminen toisivat merkittävät taloudelliset hyödyt koko yhteiskunnalle. Katainen 14/8/2013 tunnistaa yhteiskunnan muutokset ja kertoo, että ne olisi hyvä huomioida päätöksenteossa.

Terveyttä edistävä toiminta on kuin rahan laittamista pankkiin ja se tuo pitkäjänteisesti kaikista isoimmat säästöt.

Kilpailua ja kaupankäyntiä tarvitaan, mutta elintarvikkeiden kohdalla voisi olla kilpailukiello ja ravinnon tulisi olla yhteinen panostus kansanterveyteen ja sen rahoituksen voisi järjestää jotenkin muutoin kuin kuluttajaa huijaamalla, ja ohjaamalla huonoihin valintoihin. Kuka on vastuussa median harhaanjohtavasta mainonnasta?

Entä kuka vastaa seurauksista, lisääntyvästä ylipainosta, diabeteksestä ja sydän- ja verisuonitaudeista? Pienillä valinnoilla saadaan aikaan suuria muutoksia.

Kyse ei ole tiedonpuutteesta, tai saamattomuudesta vaan erilaisista elämäntyyleistä sekä tiedon risteävyydestä. Liikunta- ja hyvinvointialan ihmisille riittää työtä, ja työ on yhä merkityksellisempää ja haastavampaa, ajanjaksona, jolloin yhteiskunnan terveysongelmat kasvavat, ravinto on ravintoaine köyhempää ja, jolloin suuret ikäluokat jäävät eläkkeelle. Tieto päivittyy kokoajan uusien tutkimuksien ja teknologian kehittymisen myötä. Hyvinvointialalla työskentelevälle on yhtä tärkeää päivittää tietojaan säännöllisesti ja, olla valmis luopumaan opitusta, uuden tutkimuksen perusteella, pysyäksien ajan hermolla, kuin elämäntapamuutoksen tekijälle, on tehdä asioita toisin kuin on tottunut, ja luopua vanhoista toimintamalleista.

Toisaalta jotkin asiat vain parantuvat vanhetessaan, kuten Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemallin on käynyt. Alun perin tupakan – ja alkoholin vieroittautumiseen kehitetty malli on tuottanut tuloksia lukuisissa elämäntapamuutos projekteissa, joista löytyy paljon tieteellisiä lähteitä. On kuitenkin tärkeää olla vastaanottavainen ja selvittää asioiden taustoja ja tutkimuksia käytännön työn ja osaamisen tueksi.

Kuten vastaanottavainen asenne, antaa mahdollisuuden uuden oppimiseen niin, kannattaa elämäntapamuutoksessakin kannustaa joustavaan suhtautumiseen ravinnon, liikunnan ja arjen kanssa. Todella tärkeää olisi, ettei ruuasta tai liikunnasta tehdä liian tiukkaa suorittamista vaan, että elämässä säilyy elämisen ilo, ravinnon ja liikunnan nautinto sekä terve maalaisjärki. Näin ei tule jyrkkiä epäonnistumisia, kun eletään tasapainoisesti. Vaikkakin kuten Patrick Borg´kin (Kiloklubi) sanoo, on elämässä erilaisia tilanteita ja niin sanotut repsahdukset ovat realistinen ja luonnollinen osa esimerkiksi painonhallintaa tai elämänmuutosta. Myös muutosvaihemallin kehittäjä Prochaska (2012) näkee niin sanotut repsahdukset kuuluvan muutoksen tekemiseen sekä opettavan tärkeitä asioita. Hän näkee niiden jopa edistävän muutoksen etenemistä ja pysyvyyttä, koska ihminen oppii kokemuksen kautta.

Niin sanottuja repsahduksia ei kuitenkaan tarvitse ottaa epäonnistumisina, vaan vanhojen ja uusien tapojen puntarointina ja oppimisen tilanteina, jonka jälkeen keskitytään tulevaan valintaan.

Kaikista tärkein asia, joka elämäntapamuuttajan on hyvä saada oivaltamaan, on terve suhtautuminen itseen ja ruokaan, ruokailuun ja liikuntaan. Hyvinvoinnin sekä elämäntapamuutoksen kannalta olennaista on oman arjen ja elämän hallinta ja kultainen keskitie elämän eri osa-alueiden välillä. On erilaisia päiviä, viikkoja ja jaksoja elämässä ja joustava, pitkäjänteinen suhtautuminen auttaa säilyttämään muutoksen. Lisäksi kultainen keskitie antaa mahdollisuuden eri elämäntilanteille, liian tiukka suhtautuminen tai valmentaminen, johtaa epäonnistumisiin ja siihen tunteeseen, että muutos tuntuu arkea kuormittavalta, ei niinkään hyvää oloa lisäävältä asialta.

Valmentajan tärkeimmät ominaisuudet elämäntapamuutoksen tukemiseen ovat mielestäni toisen asemaan asettuminen, aito ymmärtäminen ja hyväksyvään terveelliseen ajatteluun tähtäävä toiminta, joka vahvistaa muuttujan itsetuntoa sekä tietoa ja tiedon etsintää sekä kriittistä tulkintaa. Rehellinen valmennussuhde, jossa uskalletaan puhua asioista avoimesti niiden oikeilla nimillä sekä soveltaa asioita yksilöllisesti, tuo rennon ja pysyvän lopputuloksen. Elämäntapamuutos on koko elämän kestävä prosessi, sen vuoksi oikotietä onneen ei ole.

Työtä voisi hyödyntää elämäntaparyhmien ja yksilöasiakkaiden valmennuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Jatkoksi tälle työlle sopisi ryhmän toteuttaminen, jossa käytettäisiin motivoivaa keskustelua ja muutosvaihemallia apuna tai päättäjiä motivoiva terveiden elämäntapojen säästöt yhteiskunnassa tutkimustyö. Lisäksi toki olisi mielenkiintoista saada käyttäjäkokemuksia ja kehitysehdotuksia perehdytysoppaan toimivuudesta käytännön kontekstissa.

Työn jatkomahdollisuuksina ovat esimerkiksi erilaiset tutkimukset kuten; tunnistaako elämäntapamuutosta aikova henkilö missä vaiheessa hän on, ja miten asiat alkavat siirtyä käytäntöön, tai lapsuuden elämäntapojen ja oman perheen elämäntapojen yhteydet ja eroavaisuudet aikuisiän elämäntapoihin? Mikä motivoi elämäntapamuutokseen? Mielenkiintoinen tutkimuskohde olisi myös miten erilaiset ihmiset pysyvät motivoituneina elämäntapamuutoksen aikana.

Perehdytysopasta on hyvä päivittää ja arvioida henkilöiden kanssa, jotka ovat olleet mukana perehdytysprosessia ja sitä käyttäneet, jotta opas olisi mahdollisimman käytännönläheinen ja helposti sisäistettävä. Perehdytyksen jälkeen henkilöille voitaisiin teettää kysely, jossa tutkitaan miten hyvin teoria opas vastaa käytännön työtä ja miten opas toimi perehdytyksessä. Tätä kautta, saadaan tärkeää informaatiota oppaan soveltuvuudesta ja kehityskohteista.

## Lähteet

## Lähteet

Aalto, R. 2008. Tie tuloksiin – kovakantinen kunto-ohjaajasi. WSOYPro. 1. painos. Jyväskylä.

Aulankoski, S. 18/6. Rakkaat, rikkaat rutiinit. Hyväterveys. Luettavissa: [http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/blogit/tiistaiterapiaa/rakkaat\\_riikkaat\\_rutiinit](http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/blogit/tiistaiterapiaa/rakkaat_riikkaat_rutiinit) Luettu: 7.11.2013.

Borg, P. Kilokubi. Mikä ihmeen repsahdus? Luettavissa: <http://kilokubi.fi/artikkelit/Mikä-ihmeen-repsahdus/1134/> Luettu: 13.10.2013.

Felin, M. 2013. Ryhmän tuki ja yhdessä tekemisen ilo – pienillä muutoksilla terveyttä elämään. Terveystieteiden tutkimus. Laurea ammattikorkeakoulu. Porvoo. Luettavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55754/Felin\\_Malla\\_pdf.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55754/Felin_Malla_pdf.pdf?sequence=1) Luettu: 18.10.2013.

Duodecim. Suomen lääkäriseura Duodecim verkkokurssi. Motivoiva keskustelu. Luettavissa: [http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p\\_sivusto=640&p\\_navi=70048&p\\_sivu=67266](http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p_sivusto=640&p_navi=70048&p_sivu=67266) . Luettu: 17.10.2013.

Haarala P., Honkala H., Mellin, O & Tervakanto-Mäentausta T. 2008. Terveystieteiden osaaminen. Edita Prima. Helsinki.

Heikka, H & Koskenkorva, J. 2004. Metabolisen oireyhtymän elintapaneuvonta Jyväskylän perusterveydenhuollon hoitajien kuvaamana. Jyväskylän yliopisto. Pro Gradu. Terveystieteiden laitos. Jyväskylä.

Heinonen K. 2011. Toiminnallisten ohjausmenetelmien vaikutus liikuntatavoitteiden asettamiseen tyypin 2 diabeetikoiden kuntoutuskurssilla. Pro gradu. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden laitos. Luettavissa:

[http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/\(WWWAllDocsById\)/B51DAEBECEC19C1AC225796D002929ED/\\$file/Pro%20Gradu%20\\_Heinonen%20Kirsi,%20diabetes2kurssi.pdf](http://www.kela.fi/in/internet/liite.nsf/(WWWAllDocsById)/B51DAEBECEC19C1AC225796D002929ED/$file/Pro%20Gradu%20_Heinonen%20Kirsi,%20diabetes2kurssi.pdf). Luettu: 7.11.2013.

Honkanen, E. 2010. Valmentava ohjaustyyli ja motivointi elämäntapamuutoksen perustana. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Hyvis. 9/2006. Elämäntapamuutoksen vaiheet. Luettavissa:

<http://www.hyvis.fi/lan/fi/terveysteemat/teemana-painonhallinta/Documents/Elämäntapamuutoksen%20vaiheet.pdf>. Luettu: 13.10.2013.

Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykinen valmennus. Kustannusosakeyhtiöt Otavan painolaitokset. Keuruu.

Karjalainen, T & Marttila, M. 2010. Transteoreettisen muutosvaihemallin kuvaus elämäntapamuutosryhmän ohjauksessa. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu. Porvoo.

Katainen, J. 14/8/2013. Suomi on keskellä suuria muutosvoimia. Kokoomus. Luettavissa: <http://www.kokoomus.fi/uutiset/katainen-suomi-on-keskella-isoja-muutosvoimia/> Luettu: 12.10.2013.

Kinnunen, V. 2009. Psykkisen hyvinvoinnin ulottuvuuksia Teoksessa: Kinnunen, V., Tuovila, E. Nikula S & Pursiainen, J. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s. 88. Jyväskylä.

Kinnunen, V. 2009. Itsetuntemus ja elämänhallinnan tunne Teoksessa: Kinnunen, V., Tuovila, E. Nikula S & Pursiainen, J. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s. 88- 89. Jyväskylä.

Kinnunen, V. 2009. Oman mielen ohjaaminen Teoksessa: Kinnunen, V., Tuovila, E. Nikula S & Pursiainen, J. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s. 92. Jyväskylä.

Kinnunen, V. 2009. Miten ihminen motivoituu? Teoksessa: Kinnunen, V., Tuovila, E. Nikula S & Pursiainen, J. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s. 109- 112. Jyväskylä.

Kinnunen, V. 2009. Suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen Teoksessa: Kinnunen, V., Tuovila, E. Nikula S & Pursiainen, J. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s. 112. Jyväskylä.

Kinnunen, V. 2009. Muutokset vievät aikansa? Teoksessa: Kinnunen, V., Tuovila, E. Nikula S & Pursiainen, J. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s., 113. Jyväskylä.

Kujanen, E ja Makkonen, J.2006. Ohjaava koulutus yksilön vahvistajana esimerkki oman elämän valtiasta – koulutus ja Kontti työjakso. Jyväskylän yliopisto pro gradu. Jyväskylä. Luettavissa: <http://www.yumpu.com/fi/document/view/10409692/urn-nbn-fi-jyu-20> Luettu: 18.10.2013.

Laine, A. Ruishalme, O. Salervo, P. Sivén, T & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali - ja terveysalalla. WSOY. Porvoo.

Lappalainen, R. Cylling, R. Kauppinen, M. Saarentola, K & Muurinen, P. 2004. Yksi muutos, uuden elämän alku. Oy Valitut Palat – Reader's Digest Ab. s. 12- 13. Helsinki.

Lehtonen, K. 2004. Vertaisryhmä yksilön tukena painonvartijoissa. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän Yliopisto: s. 5. Viestintätieteiden laitos. Jyväskylä. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/11221/G0000437.pdf?sequence=1>.Luettu 11.10.2013.

Miller, W & Rollnick, S. 2002. Motivational interviewing: Preparing people for change (2nd ed.) New York. NY. US: Guildford press. Abstract. Luettavissa: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2002-02948-000>. Luettu: 12.10.2013.

Mahatma, G. Taalaritehdas artikkeli. 13/09/2013. Luettavissa: [http://www.arvopaperi.fi/kolumnit\\_kommentit/blogiareena/taalaritehdas/uudistumisen+resepti/a886164](http://www.arvopaperi.fi/kolumnit_kommentit/blogiareena/taalaritehdas/uudistumisen+resepti/a886164). Luettu 14.9.2013.

Maslow a, A. Tarvehierarkia. Luettavissa: [http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/03\\_motivaation\\_emootioiden/04\\_3.4\\_maslowin\\_tarvehierarkia?C:D=gjtb.e7S7](http://opinnot.internetix.fi/fi/materiaalit/ps/ps4/03_motivaation_emootioiden/04_3.4_maslowin_tarvehierarkia?C:D=gjtb.e7S7). Luettu: 23.9.2013.

Maslow b, A. Tarvehierarkia pohja perustarpeille. Luettavissa: <http://www.merkitys.org/perustarpeet.html#2>. Luettu: 23.9.2013.

Mustajoki, P. 2004. Motivoiva haastattelu. Diabetes ja lääkäri-lehti. 5/2004, vol. 33, 10/2004. Suomen Diabetesliitto ry

Ojanen, M. 1995. Jalka potkee, mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Tammi-saaren Kirjapaino Oy. Helsinki.

Partinen, M & Huovinen, M. 2011. Aivot tarvitsevat unta. Unikoulu aikuisille. Bookwell Oy. Juva.

Pihl, S & Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. Bookwell Oy, Porvoo.

Pirhonen, M. 2009. Excentan elämäntapamuutosmalli. Valmentajan käsikirja tulokselliseen ja motivoivaan valmennustyöhön. Käsikirja.

Prochaska, J. 1994. Transtheoretical model of behaviour change. abstract. Luettavissa: <http://www.prochange.com/transtheoretical-model-of-behavior-change>. Luettu: 12.10.2013.

Prochaska, J., Norcross J., DiClemente C. 1994. Changing for good. A revolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward. New York. HarperCollins Publishers. Luettavissa:

[http://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=nrs\\_Qyu3OgYC&oi=fnd&pg=PA13&dq=prochaska+1994+six+steps&ots=HKGHmPQLsk&sig=RCuYZ51HOHjkVcg23LPInuMMleY&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](http://www.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=nrs_Qyu3OgYC&oi=fnd&pg=PA13&dq=prochaska+1994+six+steps&ots=HKGHmPQLsk&sig=RCuYZ51HOHjkVcg23LPInuMMleY&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Luettu: 31.10.2013.

Prochaska, J. & Velicer, W. 1997. The Transtheoretical model of behavior change. American Journal of Health Promotion. September/October. No 1, s.33-48.

Luettavissa: <http://www.ajhpcontents.org/doi/abs/10.4278/0890-1171-12.1.38>  
Luettu: 7.11.2013.

Prochaska, J. & Norcross, J. 2003 Systems of psychotherapy. A transtheoretical analysis. 5th editor. Thompson learning.

Prochaska, J. & Norcross, J. 2010. Systems of psychotherapy. A Transtheoretical analysis. Brooks/Cole. United States of America.

Prochaska, J. & Prochaska, J. 1/1999. Journal of Psychotherapy Integration. Vol 9. No

1. Luettavissa: [http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-](http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-199909010-00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation_links=NavLinks.S.sh.22.1&link_from=S.sh.22%7c1&pdf_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-00005&D=ovft&link_set=S.sh.22|1|sl_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0)

[3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-](http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-199909010-00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation_links=NavLinks.S.sh.22.1&link_from=S.sh.22%7c1&pdf_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-00005&D=ovft&link_set=S.sh.22|1|sl_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0)

[GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-](http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-199909010-00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation_links=NavLinks.S.sh.22.1&link_from=S.sh.22%7c1&pdf_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-00005&D=ovft&link_set=S.sh.22|1|sl_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0)

[199909010-](http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-199909010-00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation_links=NavLinks.S.sh.22.1&link_from=S.sh.22%7c1&pdf_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-00005&D=ovft&link_set=S.sh.22|1|sl_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0)

[00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation\\_links=NavLinks.S.sh.22.1&link\\_from=S.sh.22%7c1&pdf\\_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf\\_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-](http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-199909010-00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation_links=NavLinks.S.sh.22.1&link_from=S.sh.22%7c1&pdf_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-00005&D=ovft&link_set=S.sh.22|1|sl_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0)  
[00005&D=ovft&link\\_set=S.sh.22|1|sl\\_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0](http://ovidsp.uk.ovid.com/sp-3.10.0b/ovidweb.cgi?WebLinkFrameset=1&S=FCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFNGAA00&returnUrl=ovidweb.cgi%3fMain%2bSearch%2bPage%3d1%26S%3dFCGJPDCEFHHEIFAFNNKJEAGCFN-GAA00&directlink=http%3a%2f%2fgraphics.uk.ovid.com%2fovftpdfs%2fPDHFFNAGJEFAFH00%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00012244%2f00012244-199909010-00005.pdf&filename=Why+Don%27t+Continents+Move%3f+Why+Don%27t+People+Change%3f.&navigation_links=NavLinks.S.sh.22.1&link_from=S.sh.22%7c1&pdf_key=PDHFFNAGJEFAFH00&pdf_index=/fs046/ovft/live/gv023/00012244/00012244-199909010-00005&D=ovft&link_set=S.sh.22|1|sl_11131208|resultSet|S.sh.22.23|0). Luettu: 7.11.2013.



Pursiainen, J. 2009. Ravinto terveydenhuollon uusi mahdollisuus. Teoksessa: Tuovila, E. Nikula, S. Pursiainen, J & Kinnunen, V. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s.33- 35. Jyväskylä.

Pursiainen, J. 2009. Erehdyksiä ja virhekäsityksiä – ravinto-opin kehitys. Teoksessa: Tuovila, E. Nikula, S. Pursiainen, J & Kinnunen, V. (toim.) Avaimet elämään. Gummerus kirjapaino. 1 painos. s.39. Jyväskylä.

Terveyskirjasto. 7/7/2008. Ylipainoiset EU-maissa. Luettavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ldk00289](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ldk00289) Luettu: 18.10.2013.

Tiikkala, T. 2009. Asiakkaan sitouttaminen. Lahden ammattikorkeakoulu. Opinnäyte-työ. Luettavissa:

[http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6998/Tikkala\\_Tuomas.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/6998/Tikkala_Tuomas.pdf?sequence=1) Luettu: 23.09.2013.

Tukiverkko. 2013. Ajanhallinta. Luettavissa:

<http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/stressi/ajanhallinta/> Luettu: 23.9.2013.

Vanhempainnetti. Hyvä ajanhallinta. MLL. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Luettavissa: [http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman\\_hyvinvointi/hyva\\_ajanhallinta/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemman_hyvinvointi/hyva_ajanhallinta/) Luettu: 7.11.2013.

## **Liitteet**

(Liite 1)

### **6. Medstep perehdytysopas Terveysvalmentajille**

# Sisällys

## 1. Medstep perehdytysopas Terveysvalmentajille

- 1.1 Alkusanat
- 1.2 Medstep
- 1.3 Ideologia ja arvotarina
- 1.4 Pelisäännöt
- 1.5 Tiimi ja vastuualueet
- 1.6 Hyödylliset puhelinnumerot
- 1.7 Toiminta
- 1.8 Tuotteet
- 1.9 Mittarit

## 2 Terveysvalmentaja

- 2.1 Valmennusfilosofia
- 2.2 Terveyspolku®
- 2.3 Toteutus ja prosessi
- 2.4 Toimintamahdollisuudet
- 2.5 Mittauksien ohjelmointi ja toteutus
- 2.6 Asiakkaat
- 2.7 Vastuu ja vakuutukset

## 3 Terveysvalmentajan työkalupakki

- 3.1 Musiikki
- 3.2 PT- Studio
- 3.3 Kirjallisuus ja ohjekirjat
- 3.4 Raportointi
- 3.5 Asiakaskohtainen Terveyspolku®
- 3.6 Työajan seuranta
- 3.7 Asiakashallinta
- 3.8 Sopimukset
- 3.9 Laskutus

## 4 Hyvinvointikeskus

- 4.1 Varaukset
  - 4.1.1 Sähköpostit ja kalenterit

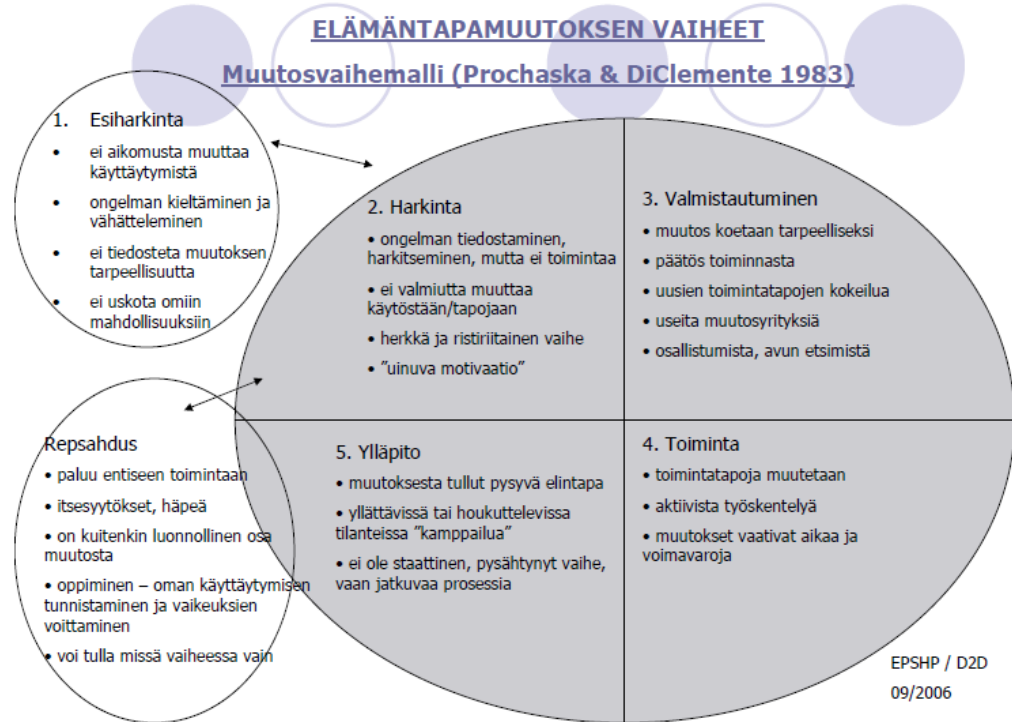
4.1.2 Toimintaohjeet

4.1.3 Toimijat

# Liitteet

(Liite 3)

(Hyvis 9/2006)



## Liitteet

(Liite 2) Firstbeat mittaus

### Hyvinvointikartoitus Sydämesi kertoo hyvinvoinnistasasi

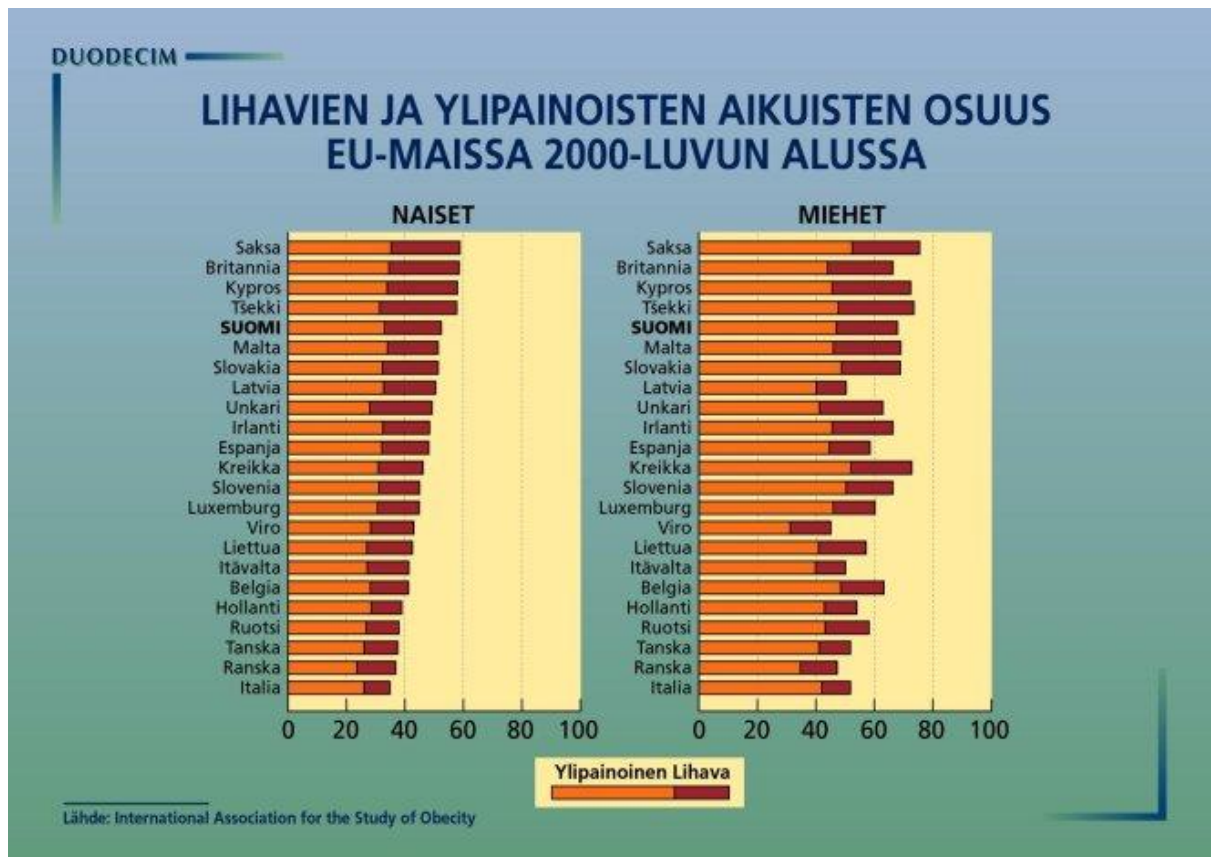


Hyvinvointikartoituksen avulla selvitetään mm. **kuormitus- ja stressitekijöitä, palautumisen riittävyyttä, unen laatua** sekä liikunnan **terveys- ja kuntovaikutuksia**.

# Liitteet

(Liite3)

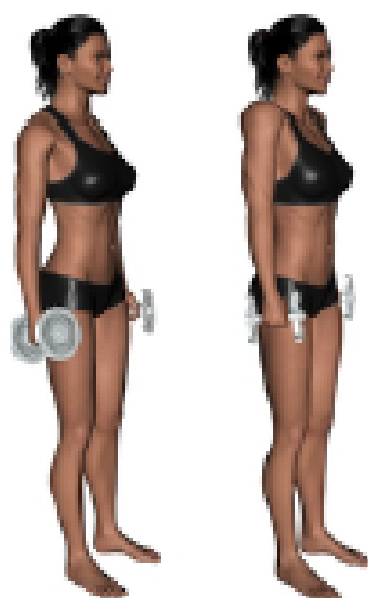
Motivoiva keskustelu, Duodecim.



KOTIJUMPPA SISÄLTÄÄ  
LÄMMITTELYN, TREENIOSAN,  
JOSSA NISKA-HARTIA OSUUS,  
KESKIVARTALO-OSUUS JA  
JALKAOSUUS SEKÄ VENYTTELYN.  
KUVAN ALLA SAATTAA OLLA  
MONIA LIIKKEITÄ.

Prepared by: evellina naulo

Date: 09/15/2012 11:17



TREENIOSUUS

Niska-hartiaosuus.

- 1) Nosta olkapäät ylös, vie taakse ja palauta rauhallisesti.
- 2) Nosta olkapäät korviin ja laske rauhallisesti.
- 3) Nosta olkapäät korviin, pidä yhäsiisä ja laske rauhallisesti.
- 4)

Sarjat: 2 Toistot: 10 Vastus: 2



Haulskääntö

Pidä kynärpäät kyljissä kiinni, lshde nostamaan painoja vasaraotteella peukalo edellä ylöspäin, nosta kiertäen pikkurillit sisäänpäin ja ranne kääntyy vaakatasoon. Nosta olkapäitä kohti, siihen asti kunnes hauls pysyy jännittyneenä, tee liikkeen lopussa ranteella pieni nykäisy ja lshde laskemaan alas. Kierä pikkurillit alaspäin ja pidä kynärpäät kyljissä kiinni. Jarruta liikettä ja kierä alhaalla peukalot alaspäin vartalon viereen, niin että kynärmivelessä säilyy kulma. Voit tehdä liikkeen molemmilla käsillä samanaikaisesti.

Sarjat: 2 Toistot: 10 Vastus: 2